BOLLUK VE BEREKETİN ENERJİSİ

YAZAR: BERNA ÖZCAN DEMİR

İTHAF

Bu kitap 24 ocak 2014 tarihinde sonsuzluğa uğurladığımız sevgili babam Selçuk Özcan'a ithaf edilmiştir. Kalbimizde ve her zaman dualarımızdasın...

ÖNSÖZ

2009 senesinde “ Refah içinde bir yaşam sürdürme rehberini” ücretsiz e-kitap olarak yayınladım ve kitabın nasıl binlerce kişiye kısa bir sürede ulaştığına mutlulukla şahit oldum. O günlerde kitabı okuyan bir çok insandan teşekkür e- mailleri aldım. Ayrıca bundan sonra benden basılı bir kitap beklediğini söyleyen bir çok kişi de oldu. 2013 senesinde yeni kitabımı basılı olarak çıkartmaya niyet etmiştim ve kitap editörlük gibi profesyonel inceleme kısmı hariç tamamlanmıştı. Ancak bir türlü elim kitabı baskıya göndermeye gitmedi, kitap bilgisayarımda tamamlanmış olarak aylarca bekledi.

Derken bir gece rüyamda, çok kalabalık bir grup insana yemek hazırladığımı gördüm. Büyük bir sofra kuruyordum ve sofrada çeşit çeşit yiyecekler vardı. Ne güzel, ne bereketli bir sofra bu diye düşündüm rüyamda. Sabah uyandığım zaman ise rüyamı düşünürken, ilk aklıma gelen şey kitabım oldu. Aslında istediğim şeyin, refah içinde bir yaşam sürdürme rehberi gibi, bu kitabı da ücretsiz olarak bir çok kişiye ulaştırmak olduğunu o anda anladım. Bu kitap da e- kitap olarak ücretsiz yayınlanacaktı. İşte bu verdiğim kararın sonucu olan “ Bolluk ve Bereketin Enerjisi” isimli yeni kitabım şu anda elinizde...

Geçen kitabımda olduğu gibi, bu kitabım da basılı olarak çıkmadığı ve tamamen ücretsiz yayınlandığı için profesyonel editörlük hizmetinden geçmemiştir. Yapmış olabileceğim imla hatalarını, içeriğin şekilden daha önemli olduğunu düşünerek dikkate almamanızı seçiyorum.

Daha fazla insana bu bilgileri ulaştırmak ve ulaşabildiğim her insanın hayatına anlamlı bir katkı yapabilmek için kitabımı internetten yayınlıyorum. Bu amacıma sizin de destek vermeniz beni çok mutlu edecektir. Kitabımı sevdiklerinizle ve arkadaşlarınızla paylaşmanızdan onur duyacağım.

Hepimiz için bolluk- bereket, huzur ve sevgi içinde bir yaşam seçiyorum. İyi okumalar.

Berna Özcan Demir

Hayatta Aldığım En Büyük Ders

1996 yılının kasım ayı başlarıydı. Tam tarihi hatırlamıyorum ama sabah bahardan kalma güneşli bir güne uyandığımı çok net hatırlıyorum. Gündüz saatleri işlerimi bitirdim ve akşam kendi evim yerine kuzenimin evine gitmeye ve gece kuzenimde kalmaya karar verdim. Kuzenim o yıllarda İstanbul Büyükdere semtinde oturuyordu. Beşiktaş'dan, Büyükdere minibüsüne bindim ve akşam üzeri trafiğinde yol almaya başladım. Sabahleyin çok güzel bir güne uyanan İstanbul'da akşam üzerine doğru gökte kara bulutlar toplanmaya başlamış ve ben yoldayken ise yağmur bir anda bastırmıştı. Çocukken romatizma hastalığı geçirdiğim için yağmurda ıslanmak benim için çok rahatsızlık veren ve hiç sevmediğim bir şeydi. Şemsiyemi almadığım için kendime kızıyor ve arabadan indikten sonra koşar adım, kuzenimin evine kaç dakikada varacağımın hesabını yapıyordum. Allah'tan ev ana caddeye yakındı 3 dakika koşsam fazla ıslanmadan eve girebilirdim. Kendimi arabadan inince tüm hızımla koşmaya ayarlamıştım.

Minübüs Büyükdere'de durduğu zaman bu hazırlıkla indim ama kısmetime ben indiğim anda yayalara kırmızı ışık yandı. Yolu bilenler, yolun hızlı akan bir trafiğinin olduğunu ve kırmızı ışıkta geçmenin pek de mümkün olmadığını bilirler. İçimden kendi kendime söylenirken bir kaç metre ilerde bekleyen, orta yaşların üzerinde bir kadın olduğunu gördüm. Kadının üzerinde oldukça eski giysiler vardı, yağmurdan ıslanmıştı ve o sırada geçen bir minübüse el kadırmasına rağmen minübüs durmamıştı. Bir an için kadına kilitlendim. O anda ne oldu bilmiyorum, ne düşündüm bilmiyorum, ya da nasıl bir motivasyon yaşadım onu da hatırlamıyorum. Sanki bir çeşit hipnoz durumuna girmiştim, otomatik olarak kadına doğru yürüdüm, cüzdanımı açtım ve bir miktar parayı kadına doğru uzattım. Şimdi düşünüyorum da bu benim yapabileceğim bir şey değil. Kadın dilenmiyor, benden bir şey istememiş, hatta bana tepki koyabilir, gururu kırılabilir. Sağlıklı bir düşünce şekli ile böyle bir şey yapmam mümkün değil. Ama dediğim gibi sanki otomatik kumandaya alınmış gibi kadına parayı uzattım.

Ondan sonra olanları ise hayatım boyunca asla unutmayacağım. Kadın başını yerden kaldırmadı, parayı eline aldı, yüzüme bile bakmadı. Kısık bir sesle " Allah'ım sana şükürler olsun, teşekkür ederim" dedi. Parayı havaya kaldırdı oradan geçen bir minübüse salladı, minübüs şöförü durdu ve kadın arabaya binip gitti…..

O andan sonra en az 20 dakika o yağmurun altında hiç kıpırdaman sırılsıklam olana kadar, yerime çakılmışcasına durdum. Bir taraftan ağladım

bir taraftan yaşadığım şeyi düşündüm. Kadın Allah'tan istemişti ve Allah da istediğini ona vermişti…. Ben orada yoktum, sadece Allah ve kendisi vardı. En önemlisi de kadın bunun o kadar güzel farkındaydı ki.. Bana teşekkür etmedi, yüzüme bile bakmadı sanki ben hiç yokmuşum gibi davrandı. Kim olursa olsun orada o parayı kadına vermek zorundaydı, çünkü veren o değildi, Allah'tı…. En önemlisi de kadın bunu görüyordu.

Bu dersi hayatım boyunca unutmadım. Şimdi bana verilen herşeyde bana uzatan elin gerçek sahibine teşekkür ediyorum. Kimden istersem isteyeyim verenin kim olduğunu hiç unutmayaya çalışıyorum ve yaşlı kadına bana yaptığı rehberlik için hala sevgilerimi gönderiyorum.

Berna Özcan Demir

BÖLÜM 1

HERŞEY ENERJİDİR VE YALNIZCA BUNDAN İBARETTİR

Her şey enerjidir ve her şey yalnızca bundan ibarettir. İstediğin gerçekliğin frekansına uyumlandığında; bu gerçekliği yaşamaktan başka bir şey gelmez elinden. Başka yolu yoktur. Bu bir felsefe değil fiziktir.

Albert Einstein

Evrende varolan herşey enerjidir ve her enerjinin de kendine özgü bir frekansı vardır. Eğer atomları görebilme şansımız olsaydı, atom altı dünyada her şeyin birlikte bir enerji denizi oluşturduğunu ve bu enerji denizinin sürekli dalgalandığını görecektik. Enerji denizinde bulunan ve daha yüksek yoğunluğa sahip olan enerjilere biz madde, daha düşük yoğunluğa sahip olanlara ise düşünce yada duygu adını veriyoruz.

Yüksek yoğunluklu enerji olan maddenin en büyük özelliği, daha yavaş hareket etmesi ve daha yavaş değişmesidir. Örneğin bir kaya parçasının ufalanması yüzyıllar alabilir. Ancak düşünceler çok hızlı degişir ve aynı şekilde çok hızlı hareket ederler. Bu nedenle düşünce, maddeden önce

ortaya çıkar . Bir ev satın alma düşüncesi evden daha önce ortaya çıkar. Önce bir ev satın almayı düşünür daha sonra ise evimizi satın alırız. Her eylemden önce mutlaka o eylemin düşüncesi mevcuttur. Bu aynı zamanda düşüncelerin mıknatıs özelliğine de sahip olduğunu bize gösterir. Düşüncelerimiz çekim etkisine sahiptir ve yeteri kadar uzun süre bilincimizde tutulurlarsa daha düşük frekanstaki maddeyi hayatımıza çekerler.

Enerjilerin yoğunluklarındaki farklılık, onlara verdiğimiz isimleri değiştirse de temelde bir bütün oldukları ve birlikte hareket ettikleri gerçeğini değiştirmez. Kuantum dünyasında titreşimi farklı olan enerjiler birlikte var olur ve birlikte evrenimizi oluştururlar. Bu gerçekten hareketle hayatımızda var olan herşeyin temelde enerji olduğunu, titreşimine göre zihnimizde veya realitemizde bulunduğunu söyleyebiliriz. Eğer yeni bir araba almak istiyorsanız, arabanız henüz düşüncelerinizdedir yani düşük titreşimli bir enerjidir. Ancak arabayı aldıysanız arabanız artık yoğun titreşimli bir enerji olmuştur. Lütfen buraya dikkat edin, siz araba istediğiniz anda temelde bir enerji olan araba zaten sizin hayatınızda bulunuyor. Sizin de içinde olduğunuz bu enerji denizinde, istediğiniz herşey ile anında bağlantı kuruyorsunuz. Ancak bu enerjinin titreşimi henüz düşük yoğunlukta olduğu için onu hayatınızın bir gerçeği olarak tanımlamıyorsunuz.

Düşünceleriniz manyetiktir ve aynı bir mıkantıs gibi kendisine benzeyen frekanstaki enerjileri hayatınıza çekerler. Geçmişteki düşüncelerinizle şimdiki yaşantınızı şekillendirdiniz ve şimdiki düşüncelerinizle de geleceğinizi şekillendiriyorsunuz. Gelecekte neler yaşayacağınızı merak ediyorsanız şu anda kendinizle ilgili, hayatla ilgili ve geleceğinizle ilgili neler düşündüğünüze bir göz atın. Sık sık düşündüğünüz şeyler geleceğinizi oluşturuyor ve oluşturmaya da devam edecek.

Evrende ki herşeyin enerji olması demek, aynı zamanda yaşam deneyimlerimizin de enerji olması demektir. Sağlık, zenginlik, mutluluk, aşk, üretkenlik, başarı gibi tüm yaşam deneyimleri temelde birer enerjidir. Bu enerjilerle istediğiniz her an bağlantı kurabilir ve hayatınıza daha fazlasını davet edebilirsiniz. Bunun için tek yapmanız gereken şey bu enerjilerle uyumlu olmak ve kendinizi onlara açmaktır.

Şimdi gelin birlikte hayatınıza iyi ve güzel şeyleri sevgiyle davet etmeye başlayalım....

BOLLUK VE BEREKETİN ENERJİSİ

Madem evrende herşey enerjidir, o halde her yaşam deneyimi de aslında bir enerjidir. Bolluk ve bereket temelde bizim yaşamamızı nasıl tanımladığımızla ilgili zihinsel ve duygusal bir durumlardır. Eğer hayatı boyunca açlık çekmiş bir insana her gün düzenli olarak karnını doyuracak kadar yiyecek verirseniz bu kişi kendisini bolluk ve bereket içinde görür. Zaten her istediğini kolaylıkla yiyen bir insanın ise ,hayatını bolluk ve bereket içinde tanımlaması için daha başka şeylere ihtiyacı olacaktır. Yani bizim hayatımızdaki önceliklerimiz, ihtiyaçlarımız ve isteklerimiz bolluk ve bereket algımızı direk belirler. O halde bolluk ve bereket enerjisi için kişisel algımızla bağlantılı bir enerjidir diyebiliriz.

Bolluk ve berekete sahip olmak demek, hayatınızdaki herşeyin yeterli olması demektir. Bolluk ve bereket sadece para ile ilgili bir kavram değildir. Ne kadar fazla paranız olursa olsun bolluk ve bereket içinde bir hayattan söz edebilmeniz için sahip olmanız gereken daha başka şeyler de vardır.

SAĞLIK

Hayatta bir insanın sahip olabileceği en değerli hazine sağlığıdır. Dünyanın bütün altınları sizin olsa dahi, bir yeriniz ağrıyorsa o altınlar sizin için hiç bir şey ifade etmez. Eğer sağlıklıysanız hayatınızdaki diğer güzelliklere odaklanabilir ve yaşamdan tat alabilirsiniz. Bu nedenle bolluk ve bereket içinde bir hayat sürdürmeniz için öncelikle sağlıklı olmanız gereklidir.

Şimdiye kadar bir çok kişiye " Tanıdığım çok zengin ve kör bir adam var. Kendisine göz nakli yaptırmak istiyor. Sana ne kadar para verirse ona gözlerini verirsin? " diye sordum. Bugüne kadar bu soruma aldığım tek yanıt ise " Asla vermem" oldu. Kimse milyarlarca lira karşılığında bile gözlerini vermeye kesinlikle yanaşmadı.

Peki siz gözlerinizi verir misiniz?

Hayır mı...

Sizin zaten paha biçemediğiniz çok büyük bir hazineniz varmış. Ne büyük bir zenginlik...

O halde öncelikle sağlığımızın hayatımızdaki en büyük bolluk ve bereket olduğunu fark etmeli , bunun için şükretmeliyiz. Sağlığın içinde olmadığı bir bolluk- bereket olamayacağı için, eğer hayatım bolluk ve bereket içinde olsun diyorsanız aynı zamanda sağlıklı olmayı da talep ediyorsunuz demektir. Yani bolluk ve bereket enerjisi ile bağlantı kurmak, sağlık enerjisi ile de bağlantıya geçmek demektir. Daha sade bir deyişle bolluk bereket içindeyim diyorsanız, aynı zamanda sağlıklıyım da diyorsunuzdur.

PARA

Hayatınızda gerçek bir bolluk ve bereketten söz edebilmemiz için paranın da sizin için yeterli miktarda olması gereklidir. Bolluk ve bereket kişisel bir zihin durumu olduğu için, size göre neyin yeterli olduğunu ancak siz bilebilirsiniz. Benim için yeterli demek ihtiyaçlarımı ve isteklerimi karşılayabildiğim miktarda para demektir. İhtiyaçlarım ve isteklerim değiştikçe sahip olmak isteyeceğim paranın miktarı da değişecektir.

Para da bir enerjidir ve her enerji gibi nötrdür. Para için iyi yada kötü diyemeyiz sadece enerjidir diyebiliriz. Eğer parayı kötü veya pis bir şey olarak tanımlarsanız daha en başından bolluk ve bereketi hayatınızdan uzaklaştırırsınız. Düşüncelerinizin mıknatıs etkisi vardır ve inançlarınız da kendini gerçekleyecek şekilde hayatınızı etkiler. Para kötüdür inancı, paranın hayatınızdan uzaklaşmasına yol açar. Bu nedenle paranın sadece bir enerji olduğuna ve sizin refah içinde yaşamanıza hizmet ettiğine inanmak en doğru zihinsel tutumdur.

Para tek başına sizin hayatınıza refah getirmez ancak ihtiyaçlarınızı karşılamanızı sağlarken, bir çok isteğinizi de gerçekleştirmenize yardım eder. Bu nedenle hayatınızda yeterli para akışının olması bolluk ve bereketiniz için çok önemlidir. Bolluk ve bereket enerjisi aynı zamanda para enerjisini de kapsar diyebiliriz.

ZAMAN

Diyelim ki tamamen sağlıklısınız ve yeterli miktarda paranız da var. Ancak isteklerinizi gerçekleştirmek için yeterli zamanınız yok. Bu durumda bolluk ve

bereket içinde bir hayat sürdürdüğünüzden söz edebilir miyiz? Hiç tatil yapmadan çalışan, bir hastanın bakımını üstlenen yada ağır sorumlulukları nedeniyle kendine zaman ayıramayan bir insanın arzularını gerçekleştirecek imkanı da olmayacaktır. Bu kişinin ne kadar parası olursa olsun bolluk ve bereket içinde bir hayat sürdürmesi mümkün değildir.

Bazı insanlar güvenlik ihtiyacı nedeniyle sahip oldukları parayı biriktirmeyi ve mümkün olduğu kadar az harcamayı tercih ederler. Biz kültürümüzde bu kişilere varyemez deriz. Bir varyemezin kendisini güvende hissedeceği kadar parası olabilir ama hayatında gerçek bir bolluk - bereket olamaz. Bolluk ve bereket sahip olduklarınızın tadını çıkartmanızla da ilgilidir. Eğer sahip olduğunuz şeyler size keyif vermiyorsa bunların yaşamınızda olup olmamasının bir anlamı da olmayacaktır. Bu nedenle gerçek bir bolluk-bereket için hayatın tadını çıkartacak zamana da sahip olmalısınız.

ENERJİ – CANLILIK

Sabahları yataktan enerjik bir şekilde kalktığınızı, içinizde yaşam enerjisini dolu dolu hissettiğinizi ve güne coşkulu bir şekilde başladığınızı düşünün. Hissettiğiniz enerji ve canlılık hem yapmak istediklerinizi yapabilmeniz için size güç verecek hem de hayattan tat almanızı sağlayacaktır. Sağlıklı, isteklerini gerçekleştirecek parası ve zamanı olan bir insanın, eğer içinden hiç bir şey yapmak gelmiyorsa yani yaşama hevesinde azalma varsa sahip olduğu şeyler hayatına bolluk ve bereket getiremez.

Enerji ve canlılığa sahip olmak en az sağlığa, paraya ve zamana sahip olmak kadar önemlidir. Kişinin sadece yaşam enerjisinin yüksek olması bile başlı başına bolluk ve bereket demektir. Sabahları keyifle kalkan, güne mutlu başlayan, hayattan zevk alan bir insanın düşünceleri ve duyguları hayatına iyi şeyleri çeker. Enerji ve canlılığa sahip olmanız hem bolluk ve bereketi hayatınıza getirmenizi hem de sahip olduğunuz bolluk ve bereketin tadını çıkartmanızı sağlar.

BİLGİ

Bilgi, bir insanın sahip olduğu imkanları ne şekilde kullanacağını ve bu imkanları ne kadar geliştirebileceğini en fazla etkileyen faktördür. Bir kişinin sağlığı, parası, zamanı ve enerjisi olsa bile imkanlarını nasıl kullanacağını bilmiyorsa hayatında gerçek bir bolluk- bereketten söz edilemez.

Bir çok insan, bilinçli yada bilinçaltı düzeyde bolluk ve bereketin öğrenmek ve sürekli gelişmekle ilgili olduğunun farkındadır. Önemli miktarda ikramiye verilen piyango çekilişlerinden önce, televizyon programlarında insanlara büyük ikramiye size çıkarsa ne yapacaksınız diye sorarlar. Dikkat ederseniz insanların büyük bir kısmı önce ev, araba satın alacağını daha sonra ise dünyayı gezeceğini söylerler. Ev sahibi olmak insanların temel güvenlik duygularını tatmin etmeleriyle, araba almak ise daha rahat etmeleriyle ilgilidir. Ancak dünyayı gezmek eğlenmek kadar öğrenmek ve gelişmekle de ilgili bir ihtiyaçtır. Bilmeden, öğrenmeden ve gelişmeden gerçek bir bolluk- bereketten söz edemeyiz. Aynı zamanda bilgimiz hayatımızda daha fazla bolluk ve bereket oluşturmamızı da önemli ölçüde etkiler. Kişinin bilinci geliştikçe hayatındaki diğer alanlarda da olumlu gelişmeler olacaktır. Çağımızda bilginin ne kadar önemli olduğunu düşünürsek, doğru bilgiye, doğru zamanda sahip olan bir kişinin hayatında bolluk ve bereket sağlaması daha kolay olacaktır da diyebiliriz.

Bolluk ve bereket enerjisi ile uyumlu olmak demek aynı zamanda bilgiyi, kişisel gelişimi ve bilgeliği de hayatınızda barındırmanız demektir.

MANEVİ TATMİN

Bolluk ve bereket içinde bir yaşama sahip olmak demek sadece maddi olarak değil, manevi olarak da tatmin olmak demektir. Yaptığınız işten sizi tatmin edecek kadar para kazanıyor olabilirsiniz ancak işinizi sevmiyorsanız, yaptığınız işler takdir görmüyorsa, insanlara yada topluma bir katkınız olduğunu hissetmiyorsanız bu durumda bir süre sonra kendinizi mutsuz hissetmeye başlarsınız. Düşüncelerimizin manyetik olduğunu ve kendisine benzeyen düşünceleri bir mıknatıs gibi çektiğini düşünürsek, kendisini mutsuz

hisseden bir insanın hayatında bolluk ve bereketin olmasının mümkün olmayacağını da anlayabiliriz.

Maddi olarak tatmin olan bir kişi, aynı zamanda sahip olduğu zenginlikleri ve imkanları başkalarıyla da paylaşan kişidir. Paylaşarak sadece kendi refahını değil, başka insanların da refahını düşünür . Bu şekilde bolluk ve bereket enerjisine kanal olur ve bu enerji kendisinden başkalarına da akar. İşte gerçek zenginlik tam da bu noktada başlar. Başka insanların hayatlarına bolluk ve bereket gelmesine aracılık etmek aslında kendi zenginliğimizi her geçen gün daha da büyütmek ve onaylamak demektir. Manevi tatmin olmadan maddi tatmin uzun süreli olamaz. Bu nedenle manevi olarak tatmin olmayı bolluk ve berekete sahip olmanın en önemli koşullarından birisi olarak görebiliriz.

SEVGİ VE PAYLAŞIM

Bir insanın hayatta sahip olabileceği en büyük zenginliklerden birisi onu gerçekten seven insanların yaşamında olmasıdır. Bolluk ve bereket için gerekli olan herşeye sahip olabilirsiniz ancak yeterince sevildiğinizi hissetmiyorsanız sahip olduğunuz diğer şeylerin fazla bir önemi kalmayacaktır. Bir an için sevdiğiniz herkesin hayatınızdan çıktığını düşünün. Bu durumda, hayatta istediğiniz herşey gerçekleşse bile ne kadar mutlu olabilirsiniz ki ?

Sevmek ve sevilmek manevi olarak insanları zenginleştirir ve güçlendirir. Manevi zenginlik de maddi zenginlik kadar önemli ve gereklidir. Sadece paraya sahip olmak, sizi zenginleştirebilir ancak gerçek bir bolluk-bereket için paranın size getireceği imkanları, mutlulukla paylaşabileceğiniz insanların da yaşamınızda olması gereklidir.

İnsanlar sahip oldukları güzel şeyleri sevdikleri kişilerle paylaşma eğilimindedirler. Bu nedenle beğendiğimiz şeyleri hemen sevdiklerimize gösterir ve onların da beğenisini görmekten mutlu oluruz. Güzel bir filmi, güzel bir şarkıyı, güzel bir manzarayı içtenlikle sevdiklerimizle paylaşmamız işte bu yüzdendir. Sevmek ve sevilmek, sevdiğimiz insanların yanımızda olması, sevdiklerimizle güzel şeyleri paylaşmak bolluk ve bereket içinde bir yaşamın temelleridir.

Kısacası hayatınızda gerçek bir bolluk- bereketten söz etmek için;

- Sağlıklı olmalısınız
- İhtiyaçlarınızı ve isteklerinizi karşılayacak kadar paranız olmalı
- İsteklerinizi gerçekleştirecek zamana sahip olmalısınız
- İsteklerinizi gerçekleştirmek için gerekli enerji ve canlılığa sahip olmalısınız.
- Yaşamda amaçlar belirleyecek ve imkanlarınızı doğru kullanacak bilgiye sahip olmalısınız
- Hayatınız sizi manevi olarak tatmin etmeli
- Sevmek- sevilmek ve sevdiğiniz insanlarla zenginliğinizi paylaşmak hayatınızın doğal akışı olmalı.

İşte bu kitapta söz ettiğim bolluk ve bereket tüm bu maddeleri kapsamaktadır. Bunların birisinin bile eksik olması gerçekten bolluk ve bereket içinde yaşamadığınız anlamına geleceği için hayatınızdaki bolluk ve bereketten söz ettiğimizde tüm bu maddelere sahipsiniz demektir.

BÖLÜM 2

BOLLUK VE BEREKETİN ENERJİSİ İLE ÇALIŞMAK

Bolluk ve bereketinizi arttırmak için öncelikle bolluk ve bereketin diğer herşey gibi sadece bir enerji olduğunu anlamalısınız. Maddi sorunları olan birisinin sahip olduğu enerji " Kıtlık" enerjisidir. Bu kişi daha fazla para talep ettiğinde ise aslında yeni bir enerji talep ediyordur ki bu da " Refah" enerjisidir. Yani aslında kendisinde az olan paradan daha fazlasını değil, sahip olduğu enerjiden daha farklısını istemektedir.

İnsan evrendeki diğer herşey gibi sadece enerjidir ve her bir bireyin kendisine özel bir enerji alanı vardır. Kişisel enerjiniz sizin yaşam deneyimlerinizi ve yaşam deneyimleriniz de kişisel enerjinizi etkiler. Yani enerjinizi değiştirirseniz yaşamınız da değişecektir. Bilinçli olarak hayatınıza daha fazla bolluk ve bereket davet ettiğinizde, aslında enerjinizi değiştirmeye çalışıyorsunuzdur. Enerjiniz değiştiği zaman, siz yeni bir siz olacaksınız ve yeni bir hayat sürdüreceksiniz.

Hayatınıza bolluk ve bereket enerjisi davet etmek yada bu enerjinizi arttırmak için öncelikle kendi enerjinizde bazı değişimler yapmalısınız. Bu değişim süreci ise sizin kendi içinize dönerek arınmanızı, hatalı inançlarınızı ve zihinsel tutumlarınızı değiştirmenizi gerektirmektedir. Bir kişinin enerjisinin mahiyetini belirleyen onun duygu ve düşünceleridir. Bu nedenle hangi enerjiyi hayatımıza davet edersek edelim önce kendi enerjimizi değiştirmeliyiz.

OLUMLAMA VE İMGELEMELER

Bolluk ve bereketin enerjisi ile çalışmalarımızda olumlama ve imgeleme tekniklerini sık sık kullanacağımız için öncelikle bu tekniklerle ilgili size temel bilgileri vermek istiyorum.

Olumlamak bir şeyi onaylamak, kesinleştirmek ve zaten öyle olduğunu kabul etmek demektir. Olumlama yapmak güçlü bir bildirim yapmak anlamına da gelir.

Peki olumlamalar neden işe yarar?

Hepimizin zihinde hiç durmayan bir iç diyalog hüküm sürer. Zihnimizde sürekli olarak yorumlar yapar ve kendi kendimizle bir şeyleri tartışır dururuz. Bu içsel konuşmalar esnasında kendimize ne söylediğimiz ve bunları söylerken hangi kelimeleri kullandığımız inançlarımızla direk bağlantılır. Her ne kadar kendimize ne söylediğimizin ve kullandığımız kelimelerin çoğu zaman farkında olmasak da bunlar tüm hayatımızı ciddi şekilde etkilerler. Gün içinde sürekli olarak kendisine olumsuz şeyler söyleyen, olaylarla ilgili olumsuz yorumlar yapan ve sorun odaklı düşünen bir insanın, bir süre sonra hayatında bir çok aksilik yaşaması neredeyse kaçınılmazdır.

İşte olumlama yapmak, zihnin sürekli devam eden bu içsel diyaloğunu istediğimiz gibi yönlendirmek demektir. Bu şekilde hem olumlu inançlar edinir

hem de istediğimiz şeylere daha kolay odaklanırız. Olumlamalar bilinçaltınıza istediğiniz bir bilgiyi göndermeniz konusunda da çok etkilidir. Ayrıca eski ve zararlı inançlarınızı değiştirmek için de olumlamalar yapmak harika sonuçlar verir. Kuralına uygun olarak yapılan bir olumlama çalışması tüm hayatınızı değiştirebilir.

Peki nedir bu kurallar?

Kendinize olumlama hazırlarken ilk kural her zaman seçeceğiniz kelimelerin olumlu olmasıdır.

"Hastalığım iyileşiyor" yerine " Mükemmel bir sağlığa sahibim", " Borçlarımı ödüyorum" yerine " Refah içinde yaşıyorum", " Patronum bana kızmıyor" yerine " Patronum bana saygılı davranıyor" gibi olumlamaları tercih etmelisiniz. Bir olumlamada, olumsuz anlama gelecek herhangi bir sözcük kullanmak o olumlamanın tam tersi etki yapmasına yol açar. Eğer olumlama hazırlarken negatif bir sözcük kullanmaktan başka bir şansınız yoksa bu sözcükten sonra en az 2 tane olumlu kavram kullanın. Buna bir örnek vermek istiyorum. " Falancaya olan kıskançlığımdan tamamen arınıyorum. Artık sevgi dolu ve merhametli bir insan olmayı seçiyorum" gibi bir olumlama yapabilirsiniz.

Olumlama yaparken, daima şimdiki zamanı kullanın. Bilinçaltımız geçmiş yada gelecekten hiç bir şey anlamadığı ve sürekli anı yaşadığı için gelecekle ilgili olumlamalar işe yaramaz. Eğer “Zengin olacağım” şeklinde bir olumlama yaparsanız, zengin olma durumunuzu sürekli olarak gelecekteki bir zamana ertelersiniz. Zengin olacağım... Ne zaman? Gelecekte... Sürekli ertelenen bir gelecek ise asla gelmez. Bunun yerine " Zenginliğim her geçen gün artıyor" demek şu anda zenginleştiğinizi vurgular. Olumlama yapmak zaten öyle olduğunu kabul etmek demektir. Bu nedenle olumlamalarınızda daima şimdiki zamanı kullanın. Şimdiki zamanın dışında geniş zamanı kullanmakta bir diğer alternatiftir. Örneğin “Ben her zaman kendime güvenirim” gibi.

Olumlamalarınızın etkili olması için basit olması da önemlidir. Uzun sözcüklerle hazırlanmış, karışık olumlamalardan hem bilinçaltınız fazla bir şey anlamaz hem de böyle olumlamalar herhangi bir duygu oluşturmaz. Buna da bir örnek vermek istiyorum. Lütfen sesli olarak okuyun...

" Mükemmel konuşuyorum ve herkes beni hayranlıkla dinliyor"

Bir daha odaklanarak tekrar edin.

"Mükemmel konuşuyorum ve herkes beni hayranlıkla dinliyor"

Şimdi yeni bir olumlama yapacağız. Lütfen odaklanarak okuyun.

" Konuşma biçimimde olumlu değişimler oluyor, içsel benliğim beni en mükemmel şekilde yönlendirerek konuşmalarıma ahenk getiriyor."

İkisinin arasındaki farkı hissettiğinizi düşünüyorum. İkisi de güzel olumlamalar ancak ilkinde basitlik ve duygusal bir etki var. Bu durumda işe yarayacak olan ilk olumlamadır. Sizde olumlama yaparken kısa, öz ve duygu oluşturacak olumlamalar seçerseniz daha etkili sonuçlar alırsınız.

Olumlama yapmanın bir diğer kuralı da size en uygun kelimeleri kullanmaktır. Bunun için de olumlama ile biraz oynayın ve hangi kelimelerle olumlama yaparsanız size daha iyi geldiğine dikkat edin. Sürekli kullandığınız kelimeler ve kavramlarla çalışmanın size çok daha doğru geldiğini göreceksiniz. Bu konuda da bir örnek vermek istiyorum. Lütfen sesli olarak tekrarlayın.

" Zengin olmayı hak ediyorum"

" Refah içinde yaşamayı hak ediyorum"

" Bolluk ve bereketi hayatıma çekmeyi hak ediyorum"

" Paramın bol ve bereketli olmasını hak ediyorum"

Bu olumlamalardan hangisi size daha yakın geldi ve hangisini söylerken doğru kelimeleri kullandığınızı hissettiniz? İşte seçeceğiniz olumlama bu olmalıdır ki daha iyi sonuçlara ulaşın. Size yabancı gelen ve günlük hayatta hiç kullanmadığınız kelimelerle olumlama yapmak, çalışmanızın başarısını düşüreceği için olumlama seçimi çok önemlidir.

Olumlama yaparken ilk günlerde duygusal bir direnç hissedebilirsiniz ve bu son derece normaldir. Bu direnç sonucu kendinizi daha sinirli ve gergin hissetme ihtimaliniz de vardır. Böyle bir durumla karşılaşırsanız, sizin için doğru olan olumlamayı buldunuz demektir. Bir olumlamaya ilk başladığınız günlerdeki rahatsızlığınız, değişim korkunuzla ilgilidir. Hayatınızda değişim oluşturacak bu olumlamaya sabırla devam etmenizi öneririm.

Olumlama yaparken tekrarladığınız şeye inanmanız önemli değildir. Siz inanmasanız da doğru şekilde yapacağınız olumlamalar etkili olur. Çünkü bu tekrarlar bir süre sonra üzerinde çalıştığınız şeye gerçekten inanmanızı sağlar. Ancak yine de yaptığınız olumlamanın gerçek olduğunu hissetmeye çalışmanızı öneririm. Olumlama yaparken oluşan gerçeklik hissi ve olaya duygu katmak çok daha kısa zamanda daha iyi sonuçlar almanıza yardım

eder.

Olumlama yapmak mevcut durumu yada o andaki duygularınızı reddetmek demek değildir. Özellikle duygularınızı bütünüyle kabul etmeniz ancak, şu andan sonra başka bir olasılığı seçerek olumlama yapmanız çok önemlidir. Eğer topluluk önünde konuşmaktan korkuyorsanız " İnsanların önünde rahat ve akıcı konuşuyorum" olumlamasını yapmak korkunuzu reddetmek anlamına gelmemelidir. Korkunuzu fark ederek ve açıkça kabul ederek, daha sonra bunu değiştirmek için harekete geçme düşüncesi, olumlamadan sonuç almak için çok daha sağlıklıdır. Olumlamalar bazı duyguları halının altına süpürmek için değil, aksine durumu görmek ve kökten değiştirmek için kullanılırlar.

Eğer herhangi bir duygunuzu reddeder ve ona karşı direnç gösterirseniz, bu o duyguyu büyütmekten başka hiç bir işe yaramaz. Herhangi bir şeyden korkuyorsanız yapılacak en iyi şey, önce korkunuzu kabul etmek sonra da korkunuzla vedalaşmaya karar vermektir. Arkasından korkunun yerine hayatınızda ne istiyorsanız onu davet etmelisiniz.

Örneğin eğer topluluk önünde konuşmaktan korkuyorsanız öncelikle bunu kabul ederek işe başlayın.

- Ben (adınızı söyleyin) topluluk önünde konuşmaktan korktuğumu kabul ediyor ve korkumu açıkça görüyorum.

Sonra korkunuzla vedalaşma kararlılığınızı bildirin.

- Bu korkuma artık ihtiyacım yok ve hemen şimdi burada topluluk önünde konuşma korkumla vedalaşmaya karar verdim.

Daha sonra bu korkunun yerine neyi davet edeceğinizi net bir şekilde ifade edin.

- Artık hayatımdan gönderdiğim topluluk önünde konuşma korkumun yerine cesaret duygusunu koymayı kabul ediyorum. Ben artık cesur bir insan olmayı seçiyorum.

Elbette böyle bir korkunuz varsa yapacağınız başka çalışmalarda olacaktır. Ancak temel olarak direnç gösterdiğiniz her duygunun bir enerji olduğunu ve buna direnmek yerine kabul ederek vedalaşmanızın uygun olacağını söylemek istiyorum.

ETKİLİ OLUMLAMALAR YAPMAK

Bir olumlamanın etkili olması için öncelikle doğru olumlamayı seçmelisiniz. Olumlamanızı seçtikten sonra yapmanız gereken şey olumlamayı doğru şekilde tekrar etmektir.

Peki doğru olumlama nasıl yapılır?

Bir olumlama ile 21 gün boyunca düzenli olarak çalışmak ilk kuralıdır. İnsan beyninde yeni bir nöron ağı 21 günde oluşur. Bu, yeni bir inancın kazanılabilmesi için 21 günlük süreye ihtiyacımız olduğu anlamına gelir. Bu nedenle bir olumlamayı 21 gün boyunca her gün tekrar etmek çok önemlidir. Bu 21 gün içinde bir gün dahi kaçırırsanız, yeniden 21 günlük süreç başlatmanız gereklidir. Bir çok insan bu kurala uymadığı için olumlamalarından beklediği sonuçları alamamıştır. Bu nedenle 21 gün düzenli çalışma kuralına dikkatle uymanızı öneririm.

Aynı anda kaç tane olumlama yapabileceğiniz üzerinde de biraz konuşmak istiyorum. 21 gün içinde tek bir olumlama ile çalışmak, en verimli sonuçları almanızı sağlayacaktır. Ancak düzgün bir programla, bir günde 2 hatta 3 - 4 farklı konuda olumlama yapabilirsiniz. Bunun için öncelikle sizin için en önemli olan olumlamayı seçin. Bu olumlamayı, bilinçaltınıza en etkili mesajları gönderebileceğiniz sabah ve akşam saatlerinde düzenli olarak yapın. Sabah uykudan uyandığınızda uyku mahmurluğuyla yaptığınız ve gece uykuya dalmadan önce yaptığınız olumlamalar çok daha iyi sonuçlar verirler. Çünkü bu anlarda insan beyni 8 ila 12 Hertz. olan alfa dalgaları üretir. Alfa dalgaları ürettiğimiz zamanlarda ise bir bilgiyi en hızlı şekilde öğrenmek ve bilinçaltımıza bir bilgi kayıt etmek konusunda en etkin durumda oluruz. Bu nedenle sabah yeni uyandığımız anlar ve gece tam uykuya dalmadan önceki anlar tam anlamıyla sihirli anlardır. Bu anları iyi değerlendirerek olumlamalarınızdan en üst düzeyde verim alabilirsiniz. Temel olumlamanızı, 21 gün boyunca düzenli bir şekilde sabah ve akşamları yapmanızı öneririm. Sabahları 10 dakika, akşamları da 10 dakika olumlamanızı tekrarlamanız çok ideal olacaktır.

Diğer iki olumlamanızı ise, gün içinde en uygun olduğunuz zamanlarda yapabilirsiniz. Ancak en az 10' ar dakika yapmaya çalışın ve yine 21 gün kuralına uyun. Son olarak günlük olumlamalar seçebilir ve sadece o gün size, pozitif enerji vermesi için aklınıza geldikçe tekrarlayarak kullanabilirsiniz. Böyle bir düzenle aynı anda birden fazla olumlama ile çalışma şansınız

olacaktır. Doğru seçtiğiniz takdirde sabah ve akşamları yaptığınız olumlamanın en önemli çalışmanız olduğunu tekrar hatırlatmak istiyorum. Bu nedenle bu olumlamayı iyi seçmeniz gereklidir.

Size bolluk ve bereket için örnek bir çalışma planı vermek istiyorum.

Öncelikle sizin için en önemli konuyu tespit edin ve temel olumlamanızı buna göre seçin.

Değişimden mi korkuyorsunuz?

Değişimi kabul ediyorum ve hayatımda harika bir değişim dönemi başlatıyorum.

En büyük sorun parayı zor kazanmanız mı?

Para bana kolaylıkla ve bol bol geliyor.

En büyük sorun sürekli borç ödemeniz mi?

Refah içinde yaşıyorum ve paramla en doğru yatırımları yapıyorum.

Parayı sevmiyorsunuz ve pis bir şey olduğunuz mu düşünüyorsunuz?

Paranın hayatıma getireceği güzelliklere kendimi açıyorum.

Bunlar gibi, size en uygun gelen olumlamayı seçebilir yada kendiniz hazırlayabilirsiniz. Bu sizin temel olumlamanız olacak ve 21 gün boyunca sihirli anlarda tekrarlayacaksınız. Tek bir olumlama seçmeniz çok önemli olduğu için lütfen iki olumlamayı birleştirmeyin.

İhtiyacınız olduğunu düşündüğünüz diğer iki tane olumlamayı ise gün içinde 10'ar dakikalık sürelerde tekrar edebilirsiniz. Günlük olumlamanız için de, o günkü ihtiyacınıza göre bir olumlama belirleyebilirsiniz. Diyelim ki o gün bir toplantıya katılacaksınız ve iyi geçmesini istiyorsunuz. Gün içinde aklınıza geldikçe " Toplantılarda her zaman çok başarılı sonuçlar alırım" gibi bir olumlama yapabilirsiniz.

Bu temel mantığı öğrendikten sonra olumlama yapmak için ihtiyacınız olan tek şey doğru olumlamaları seçmek ve istikrarlı bir şekilde çalışmak olacak. Sabırla devam edeceğiniz her olumlamanın hayatınızdaki etkileri, başka çalışmalar için de sizi motive edecektir.

Olumlamalarla çalışırken içinizden yada sesli olarak tekrarlar yapabilirsiniz. Hangisi size daha uygun gelirse bunu kullanmanızı öneririm.

Ayrıca çok etkili bir diğer teknikte olumlamayı yazmanızdır. Olumlamanızı tekrar ederken bir taraftan da 21 gün boyunca her gün bir deftere 15-20 kere yazarsanız yaptığınız çalışmanın etkisi artacaktır.

Eğer olumlama yaparken sizinle birlikte çalışmayı kabul eden birisini bulabilirseniz, birlikte harika bir çalışma gerçekleştirebilirsiniz. Diyelim ki bir arkadaşınız sizinle birlikte olumlama çalışması yapmayı kabul etti. Sizin olumlamanız " Ben iyi ve güzel şeyleri hak ediyorum" arkadaşınızın olumlaması ise " Mutlu olmak için kendime izin veriyorum" olsun. Önce siz arkadaşınızın gözlerine bakarak " Sen mutlu olmayı hak ediyorsun" deyin ve bunu 10-15 kere tekrar edin. Daha sonra da arkadaşınız sizin gözlerinizin içine bakarak " Sen iyi ve güzel şeyleri hak ediyorsun" desin. Yine 15-20 tekrardan sonra başa dönün ve bu şekilde 10-15 dakika süresince çalışın. Bu çalışmayı 21 gün boyunca her gün yapmak zorunda değilsiniz bir kere bile olsa uygulamanızın faydası olacaktır.

İMGELEME

Bu kitapta sıklıkla kullacağımız bir diğer teknik de imgeleme tekniğidir. İmgeleme konusunu iyi anlamanız bu bilgilerle çalışma yeteneğinizi arttıracaktır.

İmgelemek, bir şeyi gözünüzde canlandırmak, tasavvur etmek veya imajine etmek anlamına gelir. İmgeleme yapmak da olumlama yapmak kadar önemli ve etkilidir. İnternette ücretsiz e-kitap olarak yayınladığım refah içinde bir yaşam sürdürme rehberi isimli kitabımdan bazı alıntılar yaparak imgelemenin neden işe yaradığını anlatmak istiyorum.

Bilim adamları insanların bir nesneye bakarken veya o nesneyi hayal ederken beyin çıktılarını almışlar ve her ikisinin de aynı olduğunu görmüşlerdir. Bu demektir ki, gözlerimizi kapatıp bir nesneyi hayal etmek ya da o nesneyi görmek, beyin için farklı eylemler değildir. Rüya görürken de süreç aynı şekilde işler. Beyin rüya ile gerçek arasındaki farkı anlamaz. Bu nedenle kabus gördüğümüzde kalp atışlarımız hızlanır ve terleriz. Beyin gerçek bir saldırı tehlikesi algılar ve beden de buna gerekli tepkileri verir. Beş duyumuzdan beynimize her saniye 400 milyar birim bilgi akar. Beyin ise ancak saniyede 2000 birim bilgiyi işler. Yani ancak bu kadar bilgi bilincimize

ulaşır. Beyin geri kalan verileri yok sayar ve bunu da bizi bilgi bombardımandan korumak için zorunlu olarak yapar.

Daha önce üzerinde hiçbir algımız yada deneyimimiz olmayan bir şey gördüğümüzde, onu benzeri bir şeyle açıklamaya çalışırız ya da hayal gördüğümüzü düşünürüz. Buna çok iyi örnek olabilecek bir araştırmada, bilim adamları yeni doğan kedi yavrularını hiç dikey çizginin olmadığı bir deneysel ortama koymuşlar ve haftalarca burada yaşamalarını sağlamışlardır. Daha sonra kediler normal bir ortama konuldukları zaman dikey boyuta sahip hiçbir nesneyi görememiş ve odada bulunan masa,sandalye gibi nesnelere çarpmışlardır. Bu deney, üzerinde daha önceden hiçbir algımız, deneyimimiz olmayan bir nesnenin gözümüzün önünde bile olsa görememe ihtimalimizle ilgili düşünmemize yol açıyor. Bu noktada “Ama kedi yaşamı boyunca hiç dikey çizgi görmemiş, ben ise yaşamım boyunca dış dünyadaki her şeyi gördüm, benim için bir sınırlama yoktu, bu nedenle bir şeyi göremiyorsam o yoktur” diyebilirsiniz ve ben de size 400 milyar birim bilgiden, sadece 2000 tanesini işleyen bir beyniniz olduğu gerçeğini hatırlatarak ve bu iddianızı bir kere daha düşünmenizi isterim.

Bu 400 milyar bilgiden hangilerini algılıyoruz ve bilincimiz de fark ediyoruz? Bilim adamları bu konuda, duygularımızın çok etkili olduğunu söylüyorlar. Duygular algılanacak şeyin önemini belirliyor. Örneğin, şu anda odada burnuma gelen deterjan kokusunu algılamayabilirim ama karnım açsa yemek kokusunu algılamam çok kısa bir zaman içinde gerçekleşecektir.

Dünyayı algılamak konusunda inançlarda çok etkilidir. Daha önceden uçan daire resimleri görmüşsem veya filmlerde uçan daire seyretmişsem, uzaylılara inanmasam bile, gökyüzündeki uçan daireyi algılayabilirim. Ancak uçan daireye inanmadığım için gördüğüm şeyi bir uydu olarak yorumlarım ya da hayal gördüm diyebilirim. Ama hayatımda hiç “hobila” görmediysem ve ne olduğu ile ilgili en küçük bir fikrim de yoksa, muhtemelen, hobila tam önümde bile dursa beynim onu yok sayar. (hobila tarafımdan uydurulmuş bir şeydir.)

Algılama konusunda bilimin geldiği son noktada, çevremize baktığımız zaman, gördüğümüz şeylerin, inançlarımızın izin verdiği, duygularımızın seçtiği ve daha önceden üzerinde deneyimimiz olan şeyler olduğununu görüyoruz. Eğer dış dünyada gördüklerimi etkileyen ben isem, o halde dışsal, katı, değişmez bir gerçeklikten nasıl söz edebilirim.

Simdi “Gerçek Nedir” sorusunu kuantum fiziğinden yanıtlamasını istersek,

“ GERÇEK SENİN İNANDIĞIN ŞEYDİR” diyecektir.

- BİR ŞEY YA VARDIR YA DA YOKTUR.

- EMİNMİSİN?

Bilim adamları atomları incelerken, parçalar arasındaki boşluğun dışında atomu oluşturan parçaların da katı olmadıklarını anladılar. Einstein ışığın parçacıklardan oluştuğunu bilimsel olarak ispat ederken, Thomas Young ise dalgacık olduğunu bilimsel olarak ispat etti. Parçacık kavramını uzayda bir yerde bulunan,bağımsız katı nesneler olarak tanımlayabiliriz. Dalgacık ise her yerde olabilir ve katı değildir. Radyo dalgalarını buna örnek verebiliriz ve su dalgalarını gözümüzde canlandırmak için kullanabiliriz. Aynı anda bir şeyin hem belli bir konumda olması, hem de aynı anda her yerde bulunması mümkün müdür? Eğer bilim adamlarının aklı fena halde karışık değilse, elbette ki değildir.

Young yaptığı çift yarık deneyi ile ışığın dalga halini ispat etmiştir. Çift yarık deneyinde fotonlar iki ince yarıktan geçirilerek, yarıkların arkasında ki ekrana yansıtılır. Ekranda girişim deseni denilen aydınlık ve karanlık çizgilerden oluşan desen görülür. Klasik fizikte parçacık olarak bilinen elektron, proton ve nötronlarla yapılan deneylerde de aynı neticeye ulaşılır. Bu desenin ortaya çıkması ancak ışığın dalgacık olmasıyla mümkündür. (parçacık olsaydı iki tane çizgi olurdu, ışık dalga gibi davranmıştır)

Einstein ise fotoelektrik deneylerine başladığı zaman, Young'ın deneylerinden sonra, ışığın dalgacık olduğunu düşünüyordu. Ancak çalışmaları ile ışığın parçacık olduğunu ispat etti. Görünüşe göre, iki bilim adamı da çalışmalarını laboratuarda yapmışlar, bilimsel yöntemler kulanmışlar ve bilim dünyasının itiraz edemeyeceği kesin sonuçlar almışlardı. Işığın aynı anda hem dalgacık hem de parçacık olmasını ise Newton fiziği kesinlikle açıklayamıyordu.

Şimdi bir şey ya vardır ya yoktur inancına geri dönersek, ışık hem katı (parça) hem katı olmayan (dalga) dır. Yani bir şey hem vardır, hem yoktur. Emin miyim? Sanırım Eminim….

BİLİNÇLİ EVREN MODELİNE DOĞRU

Dalga –parça paradoksu bilim adamlarının bu konuda yeni deneyler yapmasını gerektiriyordu. Young 1961 ve 1989 yıllarında çift yarık deneyini

tekrarladı. Ancak sonuçlar hep aynıydı. Işık tek yarıktan geçince parçacık olarak davranıyordu, çift yarıktan geçince ise dalgacık olarak davranıyordu. Bu drumun açıklanmasını ise bilim dünyası yapamıyordu.

Richard Feynman bu deneyi farklı bir şekilde yapmaya karar verdi. Feynman deneyinde çok güçlü bir ışık kaynağı kullandı ve elektronları elektron tabancası ile ateşledi. Bu tabanca elektronları izole ediyordu ve namluya bir sayaç bağlıydı. Her ateşlemede elektron namludan ayrıldığında sayaç atıyor ve elektron yarığa girdiğinde ışık patlaması oluyordu. Bu sayede bilim adamı, her seferinde bir elektronun çıktığından emin oluyordu. Deneyin sonunda Feynman, ışığın parçacık olduğu sonucuna ulaştı, çünkü ışık parçacık olarak davranıyordu. Ancak gözlemlemeyi bıraktığı zaman ışık yeniden dalga olarak davranıyordu.

Bu deneylerde ışığın dalgacık yada parçacık olmasını etkileyen unsur gözlem ve ölçüm olarak görünüyor. Ölçümlenmeyen ve gözlemlenmeyen elektronlar dalga olarak davranıyorlar. Oysa ölçüm veya gözlemlendikleri zaman parçacık haline geliyorlar.

Sonuçta Feynman “Elektronları izlediğimiz zaman ekrandaki dağılımları, izlemediğimiz zamankinden farklı oluyordu” diyerek vardığı kesin sonucu açıkladı ve elbette kafalar bir kere daha karıştı. Bu elektronlar gözlendiklerini biliyorlar mıydı yoksa ?

Çift yarık deneyi gözlem yada ölçüm yapılmadan önce fotonların dalgacık, yapıldığı zaman ise parçacık olarak davrandıklarını bilimsel olarak göstermiştir. Ancak deneyin sonuçları bizim için neden bu kadar önemli, ya da bu deney bizim hayatımızda nasıl işimize yarayacak gelin biraz da bunu konuşalım ?

Dalgalar her an yer yerdedir. Şu anda radyo dalgaları hem evimin içinde, hem dışında, hem bu semtte, hem başka semtteler yani her yerdeler. Elime radyomu alsam ve evin içinde bir frekansa ayarlasam, muhtemelen bir şarkı duyacağım. Aynı anda şehrimde,başka bir yerde, başka biri, aynı şeyi yaptığı zaman da, aynı şarkıyı dinleyecek. Ama parçalar bir anda bir yerde varlar. Örneğin elimdeki radyo sadece benim elimde. Aynı anda evin dışında yada şehrin başka bir yerinde olmasına ihtimal yok.

Siz gözlemlemediğiniz zaman yaşamınızda tüm potansiyeller olasılık olarak varlar. Aynı anda çalıştığınız şirkette müdür olmak, kovulmak, aynı görevi sürdürmek, kendi isteğinizle işi bırakmak.. aklınıza hangi olasılık gelirse ya da gelmezse hepsi potansiyel olarak var. Siz sabah işe gittiğiniz

zaman birini gözlemleyeceksiniz ve bu gerçekleşecek. Yani sizin gerçeğiniz gözlemlediğiniz olasılık olacak (dalga iken, parça olacak , burada dalga olasılıkları, parça maddi gerçekleri simgeler) Eğer gözlem sonucu etkiliyorsa ki, bilim etkilediğini kabul ediyor, istediğim şeyi gözlemlemek de alacağım sonuçları etkileyecektir.

Bolluk ve bereketi hayatınıza davet ederken yapacağımız imgelemeler istediğimiz olasılığı gözlemlememiz anlamına gelecektir. Bu şekilde dalga durumundaki bir olasılığı, parça durumuna getirebilecek yani realitemize kabul edebileceğiz.

BÖLÜM 3

BOLLUK VE BEREKET İÇİN İLK ADIM - ZENGİNLİĞİ HAK EDİYOR MUSUNUZ?

Bu kitabı okuyarak, artık daha fazla refah istediğinizi ve bu konuda kararlı olduğunuzu hem kendinize hem de evrene kesin bir şekilde bildirdiniz. Bu belki de atabileceğiniz en önemli adımdı ve siz bunu başardınız. Şimdi ise düzenli çalışarak ve size önerilen tüm uygulamaları yaparak hak ettiğiniz zenginliklerin hayatınıza akmasına izin vereceksiniz.

Öncelikle hak etmek ve izin vermek konularının üzerinde dikkatle çalışmamız gerektiğine inanıyorum. İnsanlar çoğu zaman kendi önlerinden çekilmedikleri için yol alamazlar ve kendilerine izin vermedikleri için de isteklerini gerçekleştiremezler. Refah içinde yaşamayı istemek başka bir şey refahı hak ettiğine inanmak başka bir şeydir. Bu hemen hemen bütün isteklerimiz ve hatta inançlarımız için de geçerli bir kuraldır.

Bir şeyi elde edebileceğine inanmak ve onu hak ettiğine inanmak arasındaki farkı daha iyi anlamanız için bu konunun üzerinde biraz daha durmak istiyorum. Ben zengin olmayı çok isteyebilirim, zengin olmak için gerekli potansiyeli taşıdığıma ve bunu başarabileceğime de inanabilirim. Ancak bunu hak ettiğime inanmıyorsam, bu durumda bu isteğim ve inancım çoğu zaman bir işe yaramayacaktır. Peki neden bir kişi zengin olmayı hak ettiğine inanmaz? Bunun en temel nedeni, bilinçaltı düzeyde aslında iyi

şeyleri hak etmediğine ve kötü bir çocuk olduğuna inanmasıdır. Evet yanlış duymadınız kötü bir çocuk dedim. Eğer küçükken anne yada babanız size kızdığı zaman sen kötü bir çocuksun dediyse yada kullandığı kelimelerle kötü bir çocuk olduğunuzu size hissettirdiyse, büyük bir olasılıkla kötü bir çocuk olduğunuza inanmışsınızdır. Sonuçta siz küçük bir çocuksunuz ve onlar da sizin anne ve babanız, her şeyin en iyisini bilen kişiler (!) onlardan daha iyi bilecek değilsiniz ya!...

Buna bir de bir çok kişinin sahip olduğu kötü insanlar iyi şeyleri hak etmezler, onlar sonunda hep kaybederler yaygın inancını eklersek artık puzzelın parçalarını birleştirmek hiç de zor olmayacaktır. Muhtemelen bilinççsizce ben kötü bir çocuğum, kötüler iyi şeyleri hak etmezler, o halde ben de iyi şeyleri hak etmiyorum inancına sahipsinizdir. Bilinçaltının geçmiş ve gelecek arasındaki farkı anlamaması yani sürekli anı yaşaması ile , genelleme yapmasını da resme eklersek, istediğiniz kadar büyüyün bu inanç değiştirilmediği sürece, sürekli sizi bloke edecek ve engelleyecektir diyebiliriz.

O halde refah içinde yaşamayı hak ettiğinize gerçekten inanmalısınız. Bunun için de refah içinde yaşamayı hak ediyorum inancının yanına "Ben iyi bir insanım inancını" da eklemeniz gerekli.

HAK EDİYORUM ÇALIŞMASI

İyi ve güzel şeyleri hak ettiğinize dair güçlü bir inanç geliştirmek için öncelikle iyi bir insan olduğunuza inanmanız gerekir. Bu inancı geliştirmek için size etkili bir teknik önereceğim.

Kafanızın rahat olduğu bir günde sakin bir köşeye çekilin ve bir deftere en iyi özelliklerinizi yazmaya başlayın. Aklınıza gelen herşeyi dikkatle yazın. Arkasından insanlara yaptığınız iyilikleri de, yine aklınıza geldiği kadarıyla tek tek yazın. Daha sonra imkanınız varsa ailenizden ve arkadaşlarınızdan sizin iyi yönlerinizi saymalarını isteyin ve bunları da defterinize ekleyin. Bu çalışmayı bir gün içinde yapmak zorunda değilsiniz zamana yayabilirsiniz ancak tam olarak yapmanız çok önemlidir. Çalışmanız bitince 21 gün boyunca her gün defterinizde yazanları sesli olarak okuyun ve sonra da " Ben iyi bir insanım ve daha da iyi olmayı seçiyorum" olumlamasını bir kaç kere tekrar edin.

Bu çalışma son derece önemli ve güçlü bir çalışmadır. Aynı zamanda sizi biraz zorlayabilir. Çok derinlerdeki güçlü bir inancı değiştirmek, arınma yaşamanıza yol açabilir. Arınmak herhangi bir inancınızı değiştirmeden önce içsel olarak bir direnç göstermenizle ilgilidir. Birkaç gün kendinizi sinirli, gergin veya rahatsız hissedebilirsiniz. Ancak bu geçiçidir ve çalışmalarınızda başarılı olduğunuzu size gösteren en güzel işaretlerden birisidir. Arınma döneminde kesinlikle çalışmalarınıza ara vermeden devam etmelisiniz.

Şimdi biraz da refah içinde yaşamak için kendinize izin vermeniz konusu üzerinde konuşalım istiyorum. Refah içinde yaşamak için kendinize izin vermeniz, refahı hak ettiğinize inanmanız kadar önemli ve önceliklidir. Bu konuda sorun yaşıyorsanız, bunun altında çeşitli hatalı inançlarınız olabilir.

Zengin olursam başıma kötü bir şey gelir.

Çok malda çok haram olur.

Fakir ama gururlu olmak zengin olmaktan daha iyidir.

Zenginler şımarık ve bencildir,cehennemliktir gibi inançlar yaygın olarak rastlanan inançlardan bazılarıdır.

Bu yada bunun gibi olumsuz inançlar, bilinçsizce refahınızı engellemenize yol açarlar. Refah içinde bir yaşam sürdürmek için, siz kendinize izin vermezseniz, altın bir tepside dünyanın tüm zenginliklerini önünüze koysalar bile bunu göremezsiniz. Bu nedenle bizim için ikinci önemli konu, refah içinde bir yaşam sürdürmek için kendinize izin vermeniz olacaktır.

Bunun için size önerim 21 gün boyunca bir deftere 8-10 kere " Zengin olmak için kendime izin veriyorum" yazmanız olacaktır. Ne düşündüğünüz etkilidir, ne söylediğiniz daha da etkilidir ancak ne yazdığınız hepsinden daha etkilidir. Tüm önemli anlaşmalar yazılı olarak yapılır ve yazmak kendinizle anlaşma yaptığınızın en güzel simgesidir. 21 gün boyunca yazmanız ise bilinçaltınıza bu bilgiyi kayıt etmenize yardım edecektir. Bu nedenle gün atlamadan çalışmanızı yapın ve gün kaçırırsanız yeniden baştan yazmaya başlayın.

Kendimize değer verme konusuna başlamadan önce yine refah içinde bir yaşam sürdürme rehberi isimli e-kitabımdan bir alıntı yaparak yolumuza devam etmek istiyorum.

EVRENİN YASALARINI ANLAMAK VE İNSANI TANIMAK

Büyük bir enerji denizinde,evrenle bütün olan insan da bir enerjidir. Ancak insan sürekli duyguları ve düşünceleri ile farklı enerjiler üretebilmekte ve bu şekilde hem kendisini, hem evreni etkileyebilmektedir. Sürekli olumlu duygular üreten bir insanın hayatının çok harika olacağını ve sürekli iyi şeyler yaşayacağını ya da sürekli olumlu olasılıklara odaklanan bir insanın sürekli olumlu olasılıkları yaşayacağını bu noktada düşünebilirsiniz. Bu bir anlamda doğrudur ancak olumlu düşünce yada olumluya odaklanmanın gerçekte ne olduğunu anlamadan bunu başarmak mümkün değildir.

Bir çok insan bana, sürekli olumlu şeyler düşünüyorum, hep iyi olacak diyorum ama yine de başıma bir çok kötü şey geliyor demiştir. Bir çok kişisel gelişim kitabı okuyan, bir çok seminere giden, öğrendiklerini uygulayan ancak yine de hayatlarında, anlamlı bir fark oluşturamayan bir çok insan da tanıyorum. Üstelik bu insanlar samimiyetle bir süre öğrendiklerini uygulamış ve ellerinden gelen çabayı göstermiş insanlardır. Peki o halde bir insan, gerçekten hayatını nasıl değiştirebilir? Daha mutlu, daha başarılı, daha şanslı, daha zengin olmak için gerçekten yapabileceği bir şeyler var mıdır? Bu sorulara yanıt vermeden önce evrenin yasaların ve insanın gerçek yapısını tanımak gereklidir.

EVRENİN YASALARI

Çekim Yasası

Aynı frekansa sahip enerjiler birbirini çekerler şeklinde tanımlanabilecek bir yasadır. Bir kişi hangi enerji ile şarj olmuşsa, o frekanstaki enerjileri kendisine çekecektir. Bir kişinin bir enerji ile şarj olmasını sağlayan şey ise onun ürettiği duygu ve düşüncelerdir. Halk arasında “ Para,parayı çeker” sözü buna güzel bir örnektir. Bir kişi eğer olumlu ve güzel enerjilerle doluysa ve mutluysa yaşamına çekeceği enerjilerde yine olumlu ve güzel enerjiler olacaktır. Yine halk arasında “ Kötü şeyler üst üste gelir” sözü de buna başka bir örnektir. Kötü bir deneyim yaşayan kişi, bu deneyimin etkilerini üzerinde taşıdıkça, buna uygun başka enerjileri kendisine çekmeye devam edecektir.

Bu yasadan çıkartılacak en temel sonuç, sahip olduğunuz enerjinin ne

olduğu yaşamınıza hangi enerjileri çekeceğinizi size açıkça gösterir sonucudur. Eğer olumsuz,karamsar,depresif ve umutsuz bir durumdaysanız yaşamınıza çekeceğiniz olayların, ne olacağını tahmin etmek için kahin olmak gerekmez. Eğer sürekli korkular yaşıyorsanız, bu korkularınızla ilgili olayları hayatınıza çekme ihtimaliniz çok daha fazladır. Bu konuda daha önce hırsızlığa maruz kalanların, ikinci bir kere hırsızlığa maruz kalma ihtimalinin, hiç hırsızlığa uğramamış insanlardan daha yüksek olduğuyla ilgili istatistikler vardır. Bunun en önemli nedeni ise kişinin bu konuda sürekli endişeli olması ve bu endişelerinin de yeniden bir hırsızı hayatına çekmesidir. Çekim yasası, hayatımızın her alanında sürekli olarak iş başındadır ve yaşamımızda bir çok olayı aslında hayatımıza biz çekmişizdir.

Zıt Çekim Yasası

Zıt çekim yasası da, en az çekim yasası kadar önemli bir evren yasasıdır. Hepimiz çeşitli kişiliklere, özelliklere ve alışkanlıklara sahibiz. Eğer ben çok tertipli ve düzenli bir insansam, bu özellikler benim için önemlidir, tertipli olmaya değer veririm ve bunu iyi bir vasıf olarak tanımlarım. Ancak eğer herkes çok düzenli olsaydı o zaman benim bu özelliğim sıradan ve doğal bir özellik olacaktı. Benim tertipli olmam aslında çevremdeki dağınık insanların varlığıyla değer kazanır. Bu durumda ben hayatıma bir çok dağınık bir insanı çekebilirim. Burada işleyen çekim yasası değil, zıt çekim yasasıdır. Dağınık olan kişi, benim düzenli olmamın anlamını güçlendirmekte ve ne kadar bundan yakınırsam yakınayım, aslında bilinçsiz bir şekilde bir çeşit tatmin yaşamamı sağlamaktadır. İnsanların kendileriyle ilgili beğendikleri ve takdir ettikleri yönleri,alışkanlıkları ve huyları vardır. Bu yönlerini takdir etmeye devam etmeleri için, bu yönlere zıt insanların da var olması gereklidir.

Eğer bir kişi çok fedakarsa ve bu yönünü içsel olarak takdir ediyorsa, çok bencil bir insanı hayatına çekebilir. Bu kişinin içindeki fedakarın var olması için bu bencile ihtiyacı vardır. Burada süreç bilinçli bir noktada işlemez daha çok bilinçsiz bir durum söz konusudur.

Onaylanma Yasası

Her insan düşüncelerinin ve inançlarının onaylanmasını bilinçli yada bilinçsiz bir şekilde ister. Ancak bu durum her zaman olumlu düşünceler yada inançlar için geçerli değildir. Bazen hiç istemediğimiz bir sonucun onaylanması da bizi mutlu edebilir. Ben sana demiştim, kalıbı buna en iyi örnektir. Kadın kocasına, balığa gitme, çok yağmur yağacak der, kocası hastalıktan yeni iyileşmiştir ve kadın onun sağlığını içtenlikle düşünüyordur. Adam yine de karısını dinlemez ve balık tutmaya gider. Gerçekten yağmur yağar ve ıslanan adamın akşam tekrar ateşi çıkar. Bu duruma kadın hem üzülür hem de ben sana demiştim beni dinlemedin bak ne oldu derken olayların onu onaylamasının hazzını bilinçsiz bir şekilde yaşar.

Eğer bir insan 40 yaşından sonra iş bulamayacağına inanıyorsa, iş aramasına rağmen iş bulamaması onu hem üzecektir hem de bir taraftan, bilinçaltı bir düzeyde haklı çıkmaktan keyif alacaktır. Onay yasası da, diğer yasalar gibi hayatımızı bir çok açıdan etkilemektedir. Gerçek inançlarınızın sürekli onaya ihtiyaç duyduğunu ve gerçek bir değişimin inançları değiştirerek mümkün olabileceğini bilmek, değişim için atılacak en önemli adımlardan biridir. Aksi halde onaylanma yasası siz istemeseniz de, bilinçaltınızda çalışacak ve yanlış, hatalı, zararlı inançlarınızın onaylanması için gereken olayları oluşturacaktır.

Baskılama- Açığa Çıkma Yasası

İnsanların bilinç düzeyinde çözümleyemediği yada farkına varamadığı her olumsuz duygu bilinçaltına bastırılır. Kişi bilinçaltına bastırdığı bu olumsuz duygunun farkında değildir ancak bu duygu, sürekli açığa çıkmak için uygun koşulları beklemektedir. Hatta kişi bilinçsizce bu duygunun açığa çıkması için gerekli koşulları kendi elleriyle hazırlamaktadır. Örneğin yoğun saldırganlık duygularını baskılamış bir insanın, gece yolda bir hırsızla karşılaşması ve bu hırsız ile kavga etmek zorunda kalması bilinçli olarak seçtiği bir şey değildir. Ancak saldırganlık duyguları, bir şekilde açığa çıkmak istemektedir ve kişi bilinçsizce o saatte, o sokakta olarak, o hırsızla karşılamayı bilinçaltı düzeyde seçmiştir. Aynı şekilde bastırılmış korkularda, ortaya çıkmak için en uygun zemini aramaktadır. Sürekli işini kaybetme korkusunu bastıran bir adam,

bilinçsizce işine geç kalacak bahaneleri bulacaktır. Bir gün araba bozulacaktır, bir gün uyuyakalacaktır, ertesi gün işinde büyük bir hata yapacaktır.

Elbette kişi bunları bilinçli olarak yapmaz. Bilinçaltı bastırılmış duygunun, korkunun, acının ortaya çıkması için kişiyi etkiler. Bu noktada refah ile ilgili baskıladığımız korkularımızı bilmeden ve bunları kontrollü olarak açığa çıkartmadan yaşamınızda gerçek bir refah duygusu oluşturmamız mümkün olmayacaktır.

BEN DEĞERLİYİM

Bir insanın kendisine yeterince değer vermesi aynı zamanda değerli olan şeyleri hak ettiği inancı ile de ilgilidir. Kendinizi değersiz hissetmeniz, hayatınıza sadece bolluk-bereketi değil tüm iyi şeyleri kabul etmenizin önündeki en büyük engellerden birisidir. Batı insanı için genelde bir şeyin fiyatı ve değeri doğru orantılı olarak artar. Yani çok para ödeyerek satın aldığımız bir şeye daha ucuz bir eşyamıza göre daha fazla değer verme eğiliminde oluruz. Bir şeyin fiyatı arttıkça bizim için değeri de artar ve bu otomatikleşmiş bir durumdur.

Şimdi kendinize, benim kendime değer vermemle, aldığım eşyaya değer vermem arasında ne gibi bir bağlantı var diye soruyor olabilirsiniz. Haklısınız ilk bakışta bir ilgisi yok gibi duruyor ancak ne yazık ki gerçek çok daha farklı.

İnsanlar daha pahalı şeylere daha fazla değer veriyorlarsa aslında bir açıdan zenginliğin ve lüks bir yaşamın değerli olduğuna inanıyorlardır. Bir açıdan diyorum çünkü bir tarafımızda zenginliğin pis bir şey olduğuna inanmakta ancak bu konuyu daha sonra konuşacağız. Şimdilik ana konumuzdan uzaklaşmayalım....

Eğer ben zenginliğin değerli olduğuna inanıyorsam ancak diğer taraftan da kendime hiç değer vermiyorsam bilin bakalım ne olur?

1. İnancınız : Bu ev çok pahalı demek ki çok değerli

2. İnancınız Ben değerli değilim

Ve kaçınılmaz sonuç... O halde ben bu evde yaşayamam...

Bilinçaltı kendi inançlarını gerçeklemeye çalışır ve onaylanma yasasıyla hareket eder. Eğer ben bu evde yaşayamam inancınız varsa, bunu

doğrulamak için yanlış seçimler yapar, yanlış zamanlarda yanlış yerlerde olur ve kendinizi sabote edersiniz. Yani inancınızın onaylanma ihtiyacı hayatınızın gerçeğine dönüşür. Bu durumda gerçekten değerli olduğunuz inancına sahip olmanız ,hayatınızda refahın olması için çok önemlidir. Gerçekten değerli dedim çünkü değerli olduğunuza hem bilinçaltınızda hem de bilinç düzeyinde inanmalısınız. Şu anda bu konudaki inancınızın ne olduğunu bilmiyorum ancak her durumda kendinize gerçekten değer vermenizi ve kendi değerinizi görmeye niyet etmenizi istiyorum. Şimdi benimle birlikte niyetinizi tam 7 kere tekrarlayacaksınız. Odaklanarak ve sesli olarak okuyun lütfen.

" Şimdi kendime değer vermeyi ve gerçek değerimi görmeyi seçiyorum. Çok değerli olduğumu ve değerli olan herşeyi hak ettiğimi içtenlikle kabul ediyorum. "

Tam 7 kere tekrar ediyoruz.

Çok güzel.... Bu harika niyetle çok iyi bir başlangıç yaptık. Şimdi sizden istediğim bir şey daha var. Gerçekten değer verdiğiniz bir insanı düşünmenizi istiyorum. Ona neden değer verdiğinizi tam olarak tespit etmeye çalışın. Hangi özellikleri bu kişiyi sizi gözünüzde değerli kılıyor. Daha sonra bu kişiye değer kazandıran özellikleri bir kağıda yazın ve bu özellikleri dikkatle inceleyin. Bunlar sizin için, değerli insan olma kriterleridir ve gerçekten kendinize değer vermek istiyorsanız bu özelliklere sizin de sahip olmanız gereklidir.

Bu konuda kendimden bir örnek vermek istiyorum. Benim için çok değerli bir akrabam var. Eğer ona neden değer verdiğimi düşünürsem ilk aklıma gelenler şunlar olur.... Güvenilir bir insan, düşündüklerini açıkça ama nezaketle anlatabiliyor, yardımsever ve anlayışlı bir yapısı var. Demek ki bu vasıflar benim için bir insanı değerli yapan özellikler. Eğer ben bu özelliklere aykırı bir yapıya sahipsem, kendime değer vermem mümkün olmaz. Gerçekten kendime değer vermem için benim de güvenilir, düşündüklerini açıkça ama nezaketle ifade edebilen, yardımsever ve merhametli birisi olduğuma inanmam gerekli.

Kendinize gerçekten değer vermeniz için sizden listelediğiniz bu vasıfların üzerinde çalışmanızı istiyorum. Benim örneğime dönersek, listemde güvenilirlik, açık ama nezaketle düşündüklerini ifade etmek, yardımseverlik ve anlayış özellikleri var. Her gün " Güvenilir, açık ve nazik iletişimler kuran, yardımsever ve anlayışlı bir insan olmayı seçiyorum" niyetini bir kaç kere tekralayabilirim. Ayrıca gerçekten böyle bir insan olmak için bilinçli olarak

çalışmam gerekecektir. Bu konuda atacağım her olumlu adım sadece değerlilik duygusunu kazanmamı değil aynı zamanda hayatımı zenginleştirmemi de sağlayacaktır.

BEN YETERLİYİM

Yetersizlik duygusu, bir kişinin kendisini herhangi bir işi başarmak için yeterli görmemesi ve önce tamamlaması gereken eksiklikleri olduğuna inanmasıdır. Genelde ilk çocukluk dönemlerinde gelişen ve bütün hayatımızı etkileyen güçlü bir duygudur . Çocuk emeklemeye başladığı andan itibaren dünyayı keşfetmeye başlar. Anne ve baba da bu andan itibaren çocuğun herhangi bir tehlike ile karşılaşmaması için sürekli olarak tedbirler alırlar ki bu da son derece doğaldır. Ancak çocuğun yapabileceği şeylerin kısıtlanması yada tek başına başarabileceği basit şeylerde bile onu ısrarla desteklemek yetersizlik duyguları geliştirmesini sağlayacaktır. Örneğin çocuk koltuğa tırmanırken düşeceği korkusu ile onu engellemek yada kolay yapsın diye tırmanmasına destek olmak, aslında çocuğa sen bunu yapmak için yetersizsin mesajı vermektir. Çocuğun yaşı ilerledikçe kendi kendisine yapabileceği şeyler için " Sen daha küçüksün, yapamazsın" " Sen beceremezsin" gibi telkinler vermek yetersizlik duygularını daha da güçlendirecektir. Bilinçaltının sonuçları genelleme özelliği, bu olumsuz telkinlerle büyüyen çocuğun, artık bir yetişkin olduğunda kendisini yetersiz hissetmesine neden olacaktır. Gerçekten yetersiz olduğuna inanan insan bir şeyi başarmak için her türlü donanıma sahip olsa bile her zaman bir eksikliği olduğuna inanır ve harekete geçemez.

Yetersizlik duygusu olan insanlar isteklerini elde etmek yada başarılı olmak için sürekli koşullar ileri sürerler. Daha fazla param olsaydı yapabilirdim, yabancı dilim olsaydı başarırdım, üniversite okusaydım daha iyi bir iş bulabilirdim, çevrem olsaydı kendi işimi kurardım, gibi bahaneleri sıklıkla ağızlarından duyabilirsiniz. Bahaneleri diyorum çünkü bunların hepsi yetersizlik duygularından kaynaklanan, eksiklik bulma çabasından başka bir şey değildir. Başarılı olmak için kişinin gerçekten istemesi ve karar vermesi dışında gereken tek şey cesur bir adım atması ve istikrarlı bir şekilde amaçlarına ulaşmak için çalışmasıdır.

Dünyanın en zengin adamlarından birisi olan Bill Gates'in başarılı olma hikayesi gerçekten çok ilginç. 12 yaşındayken annesi ile tartışan babasının yüzüne bir bardak su fırlatan Bill Gates, ailesi tarafınan terapiste götürülür. Terapist, aileye çocuğunuzla savaşmayın nasıl olsa o kazanacak, en iyisi serbest bırakın der. Bill Gates üniversite eğitimini yarıda bırakıp kendi işini kurmak isteyince ailesi onu engellemez ve ortaya dünyanın en büyük şirketlerinden birisi olan Microsoft çıkar. Ne kadar ilginç değil mi? Dünya devi olan bir şirketin temelinde rahat bırakılan bir çocuk ve o çocuğun kendi hayallerini gerçekleştirme şansı var. Bu hikayeye bakarak Bill Gates'in yeterlilik duygularının çok güçlü olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Zengin bir ailesinin olmaması, akademik eğitim almaması ve daha kimbilir başka hangi eksiklikleri O' nun başarılı olmasını engellemedi. Çünkü o kendi kararlarını almak, uygulamak ve başarmak noktasında çok yetkin olduğuna inanıyordu.

Eğer yetersizlik duygularına sahipseniz, refah içinde bir hayat sürdürmek için kendinizi sabote ederek hatalı seçimler yaparsınız. Eğer başarı, refah ve güzel şeylere sahip olmak için sürekli bahaneler buluyorsanız artık kendinizi tamamen yeterli hissetmek için çalışmalar yapmanızın vakti gelmiş demektir.

Öncelikle sahip olduğunuz yetersizlik duygusunun neden geliştiğini anlamış olmanız önemli. Böylece bunun gerçekte bir ilizyon olduğunu fark edebilirsiniz. Siz sadece rahat bırakılmamış bir çocuksunuz o kadar...

Kendinizi rahat bırakmak ve yeterli olduğunuza inanmak için şimdi önemli bir çalışma yapacağız. Öncelikle bir kağıt ve kalem alın, sakin bir yerde tek başınıza oturun. Daha sonra hayatta gerçekten başarmak istediğiniz şeyleri madde madde yazmaya başlayın. İstekleriniz bir tane de olabilir onlarca da, ancak gerçekten istediğiniz şeyleri yazmanız çok önemli.

Listenizin tamamlandığına emin olunca, her bir maddenin karşısına bunu yapamıyorum çünkü deyin ve neden yapamadığınızı yazın. Çalışmanın bu kısmında fazla düşünmeden aklınıza ilk gelen nedeni yazmanız gerekiyor. Bu aşama da tamamlanınca listenize ve halihazırdaki mevcut nedenlerinize bir göz atın, hangi noktalarda kendinizi neden yetersiz hissediyorsunuz bunu görmeniz açısından listenizi incelemeniz önemli.

Daha sonra ise yeni bir kağıt alın ve daha önce yaptığınız listedeki isteklerinizi bu sefer yeni kağıda yazın. Liste bitince her maddenin karşısına " Bunu yapabilecek yeterliliğe sahibim" yazmanızı istiyorum. Bunu tek tek her isteğiniz için yapın. Örneğin yazar olabilecek yeterliliğe sahibim, iş bulabilecek yeterliliğe sahibim, daha fazla para kazanabilecek yeterliliğe

sahibim gibi.

İki liste de tamamlanınca yetersizlik listenizi yırtın atın ve yırtarken " Tüm yetersizlik duygularımla şimdi vedalaşıyorum. Ben istediğim ve karar verdiğim herşeyi yapabilecek güce sahibim" deyin. Daha sonra ikinci listenizi kaldırın ve önümüzdeki günlerde fırsat buldukça bir kaç kere yeniden okuyun. Eğer herhangi bir nedenle kendinizi bir konuda “yapamam çünkü” ile başlayan bir cümle kurarken yakalarsanız hemen “Ben istediğim ve karar verdiğim herşeyi yapabilecek yeterliliğe sahibim” olumlamasını tekrarlamaya başlayın. Kendinize sık sık her şeyi yapabilmek için yeterli olduğunuzu hatırlatmanız, yeterlilik duygularınızın güçlenmesine yardım edecektir.

Eğer bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyacınız varsa 21 gün boyunca her gün aklınıza geldikçe " Ben istediğim ve karar verdiğim herşeyi yapabilecek yeterliliğe sahibim" olumlamasını tekrarlayabilirsiniz.

BÖLÜM 4

DEĞİŞİM GÜVENLİDİR.

Değişim hem çok istenen hem de çok korkulan bir kavramdır. İnsanlar hayatlarındaki sorunlu alanların, kötü giden işlerinin ve ilişkilerinin değişmesini isterler istemesine ama bir taraftan da değişimden bilinçsizce çok korkarlar. Çünkü doğadaki her canlı mevcut durumunu korumak üzerine bir programa sahiptir. Özellikle insanlarda bu durum çok daha güçlüdür. İnsan için ilk değişim anne rahminden ayrıldığı gün başlamıştır. Varlığının ilk aşamalarında, annesinin karnında ılık suyun içinde,karanlık ve güvenilir bir ortamda yaşayan insanoğlu, doğum saati geldiğinde tabiri caizse kendi küçük cennetinden kovulmuştur.

Kendi güvenli ve küçük dünyasından dışarıya doğru, dar bir kanala girip nereye gittiğini bilmeden yol almak kavramlarını düşünürsek, bebek için doğumu deneyimlemeyi, yetişkin bir insan için ölümü deneyimlemeye benzetebiliriz. Yani insan için yaşadığı ilk değişim deneyimi ölüme benzeyen ve çok zorlayıcı bir deneyimdir.

İnsanoğlu yaşarken bir gün öleceğini bilen tek canlıdır. Nasıl doğarken büyük bir değişim yaşadıysa, bir gün ölerek başka bir büyük değişim daha yaşayacaktır. Tüm canlılardaki yaşamı sürdürme içgüdüsü, bu büyük değişimden elimizden geldiğince uzak durmaya çalışmamıza yol açmaktadır.

Bilinçaltının genelleme özelliğini düşünürsek, değişimden neden bu kadar çok korktuğumuzu anlamamız zor olmayacaktır. Anne rahminden yani cennetimizden kovulmakla başlayan hayatımızdaki ilk değişim ve dünyadan ayrılmamıza yol açacak bizi bekleyen diğer büyük değişim...

O halde insanlar bilinçsizce hayatlarındaki herşeyin aynı kalmasını ve her zaman kendi küçük dünyalarında ki düzenlerine devam etmek isterler diyebiliriz. Bu istek bilinç düzeyinde olmayabilir yani kişi bilinçli olarak hayatını değiştirmek isteyebilir ancak bir taraftan da bilinçaltında değişimden çok korkar ve hayatında asla önemli bir değişime izin vermek istemez.

Değişime izin vermemek ise, kişinin aynı sorunları farklı şekillerde defalarca kez yaşamasına yol açar. Kişi aslında bilinçsizce kendi düzenini korumaya çalışıyordur. Bu da tüm sorunların, kötü giden ilişkilerin ve mevcut maddi durumun da olduğu gibi korunması anlamına gelir. Evet yanlış duymadınız bilinçsiz bir şekilde borçlarınızın, iş yerinizden bir türlü alamadığınız paralarınızın, ödeme gücünüzü aşan faturalarınızın, aynı kalmasını isteyen siz olabilirsiniz. Bilinçli olarak bu mümkün olmasa da değişim korkunuz refahı hayatınıza çekmenizi engeller.

Hayat sürekli akar ve herşey sürekli olarak değişir. Yaşamda olmak aslında her saniye değişmek ve gelişmek demektir. Değişime açık olmak, aslında hayatla birlikte akmak ve bu akışın tadını çıkartmaktır. Hayatın ritmiyle uyum içinde olmak ise bolluk ve bereketi hayatınıza daha fazla çekmenizi sağlar. Yani değişimi kabul etmek başlı başına insanın hayatına bolluk bereket getirir diyebiliriz.

Ayrıca burada önemli bir bilgi daha vermek istiyorum. Değişim korkusu fazla olan insanlar hayatlarını değiştirmek için farklı çalışmalar yapabilirler. Zihni odaklama, çekim yasasını kullanma, reiki, olumlamalar gibi bir çok farklı teknikle çalışsanız bile eğer değişimden korkuyorsanız bu çalışmalardan sonuç almanız kolay olmayacaktır. Çünkü değişim korkusu tüm bu çalışmaların olumlu sonuçlarına da direnmenize yol açar.

İşte bu nedenle değişim korkusu üzerinde çalışmamız çok önemlidir. Öncelikle değişimi kabul etmekle ilgili bir niyetle çalışmamıza başlayalım. Şimdi odaklanarak benimle birlikte 3 kere tekrar etmenizi istiyorum.

“Değişimin güvenli bir şey olduğunu kabul ediyorum ve hayatımda olumlu bir değişim dönemi başlatıyorum.”

“ Değişimin güvenli bir şey olduğunu kabul ediyorum ve hayatımda olumlu bir değişim dönemi başlatıyorum.”

" Değişimin güvenli bir şey olduğunu kabul ediyorum ve hayatımda olumlu bir değişim dönemi başlatıyorum”

Çok güzel.... Şimdi ise sizden bir kağıt ve kalem almanızı istiyorum. Büyük harflerle kağıda " Harika değişimler yaşıyorum" yazın ve daha sonra bu kağıdı yatağınızda uyandığınız zaman görebileceğiniz bir yere asın. Asacağınız yer mümkünse kalkar kalkmaz ilk gözünüze çarpan bir alan olsun. Eğer yatağınızın çevresinde böyle bir yer yoksa ikinci bir alternatif olarak banyonuza aynanın tam önüne kağıdınızı asabilirsiniz. Ancak yüzünüzü yıkarken ve sonrasında görebileceğiniz bir noktayı kullanın. Bu yazının en az 1 ay bu şekilde kalmasını istiyorum. Yazıyı görünce otomatik olarak okuyabilirsiniz yada okumayabilirsiniz bu çok önemli değil sadece görmeniz yeterli olacaktır.

Değişim korkusu ile ilgili ciddi sorunlarınız olduğuna inanıyorsanız değişimi kabul etmek için 21 gün boyunca her gün " Değişimi kabul ediyorum ve şimdi kendimi olumlu değişime açıyorum" olumlamasını sık sık tekrar edebilirsiniz. Olumlama ile çalışmanızın da çok önemli faydaları olacaktır.

Değişimi doğal bir süreç olarak kabul etmek ve değişimi gerçekten istemek hayatınızdaki sorunları çok daha kolay çözmenize yardım eder. Değişimi gerçekten kabul ettiğinizde sadece para konusunda değil her konuda hayatınızda olumlu gelişmeler yaşadığınızı göreceksiniz. Elbette hayatta her zaman iyi şeyler olmuyor bazen kötü günler, sorunlar hatta acılar da yaşıyoruz. Ancak değiştiremeyeceğimiz bazı şeyleri daha kolay kabullenmek ve değişime uyum sağlamak, bu dönemleri çok daha kolay atlatmanıza yardım edecektir. Siz hayatla aktığınız ve evrenle uyumlu bir titreşime sahip olduğunuz sürece, her yaşam deneyiminiz sizin gelişiminize ve kendi gerçek gücünüzü keşfetmenize hizmet edecektir.

SORUMLULUK BENDE

Sorumluluk almak sadece bolluk ve bereketinizi değil, tüm hayatınızı

etkileyecek bir zihin durumudur. İnsanların büyük bir kısmı başarılarını değerlendirirken kendi çabalarını, yeteneklerini ve davranışlarını takdir ederler. Yani başarılarına sahip çıkar ve başarılı olmanın sorumluluğunu üstlenirler. Oysa aynı durum başarısızlıkları için geçerli değildir. Başarılarına sahip çıkan insanlar, başarısızlıkları söz konusu olunca genellikle suçlayacak birilerini yada bir şeyleri kolaylıkla bulurlar. Bu bahaneler bazen çok mantıklıdır yani neden başarısız olduğunu anlatan kişiye hak vermemek elde değildir. Patronu ona iş vermiş ama işi tamamlaması için gerekli şartları sağlamamıştır, eşi çok sinirli ve çok gergindir bu nedenle evliliğini yürütememiştir, arkadaşı ona yalan söylemiştir gibi ilk bakışta kişiyi haklı çıkartan bir çok başarısızlık gerekçesi duyabiliriz. Ancak haklı yada haksız başarısızlıklarınız için bir başkasını suçladığınızda o kişinin sizin üzerinizde bir gücü olduğunu kabul etmiş olursunuz.

Lütfen buraya çok dikkat edin... Başınıza gelen kötü şeylerin sorumluluğunu başkasına vermek, o kişiye sizin hayatınızı etkileme gücünü de vermek demektir. Bir anlamda sorumluluğu başkasına devrederek başarısızlığınıza yada hayatınızdaki kötü giden şeylere bir açıklama bulabilir ve egonuzu rahatlatabilirsiniz. Ancak bu rahatlamanın bedelini hayatınızın kontrolünü başka insanlarla paylaşarak ödersiniz.

Örneğin durduk yerde ve hiç bir neden yokken arkadaşım Ali gelip bana bir tokat atarsa bu durumda suçlu kimdir? Birçoğunuzun Ali, dediğini duyar gibiyim. Ancak ben, bu davranışından dolayı Ali'yi suçlarsam, bundan sonra da onun bana istediği zaman vurabileceğini kabul etmiş olurum. Çünkü bu yaklaşım, bütün gücü Ali'ye vermektir. Dikkat edin ben edilgenim o ise etken. İstediği zaman bana yeniden vurabilir. Oysa " Evet, Ali bana vurdu ama buna ben izin verdim. Sorumluluk bende ve bir daha böyle bir şeye asla izin vermeyeceğim" dersem, bu hayatımın sorumluluğunu üstlendiğim anlamına gelir. Bu şekilde Ali ile arkadaş olarak bu duruma kendimin yol açtığını kabul ediyor ve ortaya çıkan olumsuz sonucun sorumluluğunu üstleniyorum. Sorumluluk sahibi bir insan olarak, bu durumu değiştirebilme gücüne de sahip çıkıyorum. Yani özet olarak Ali'yi suçlarsam bu durumu değiştiremeyeceğimi kabul ederken, sorumluluğu üzerime alırsam bu durumu değiştirebileceğimi de onaylamış oluyorum.

Elbette burada kendinizi suçlamaktan söz etmiyorum. Yaşadığınız sorunlar için kendinizi suçlamanız durumu daha da kötüleştirmekten başka bir işe yaramaz. Suçluluk duyguları bilinçsizce kendinizi cezalandırma istediğinizi açığa çıkartır ve daha büyük sorunları hayatınızda oluşturur. Benim burada

kasttettiğim tamamen sorumluluğu üstlenmekle ilgili. Sorumluluğu üstlenmek hayatınızı sizin yönettiğinizi ve istemediğiniz sonuçları değiştirebilmek için gerekli gücünüzün olduğunu kabul etmek demektir. Bu duruma ben yol açtım ve bu durumu yine ben değiştirebilirim inancının temelinde sorumluluğu üstlenmek vardır.

Suçluluk duygularından söz açılmışken, bu konuda da bir kaç şey söylemek istiyorum. Eğer ciddi hatalar yapmışsanız elbette suçluluk duyguları hissedebilirsiniz. Hatta bu ilk aşamada gereklidir çünkü hatanın farkına varmak, telafi etmeye çalışmak ve gerekli dersleri almak için , suçluluk duyguları hissetmek sağlıklıdır. Ancak bu duyguları yaşadıktan sonra gerekenleri yapmanız ve sonrasında ise kendinizi affederek yolunuza devam etmeniz gereklidir. Uzun süreli suçluluk duyguları kendinizi cezalandırarak hayatınıza daha büyük zararlar vermenize yol açabilir.

Sorumluluğu üstlenmek hayatınızdaki her alan gibi maddi durumunuzu da ciddi olarak etkiler. Yaşadığınız maddi sorunlar için birilerini suçlarsanız bu konuda aciz olduğunuzu, elinizden bir şeyin gelmeyeceğini ve bu sorunları yaşamaya devam edeceğinizi de kabul etmiş olursunuz. Bu şekilde bir ön kabule sahip olan bir insanın ise refah içinde yaşaması düşünülemez.

Ailenizi, eşinizi, patronunuzu, piyasayı hatta sistemi suçlayarak para konusunda neden başarılı olamadığınızı açıklayabilirsiniz. Daha önce söylediğim gibi bu açıklamalar egonuzu çok rahatlatır. Ancak bu durumda, aynı sorunlarla yaşamaya devam edeceğinizi de bilmelisiniz. Çünkü ben ailemi, eşimi, patronumu yada piyasayı değiştiremem. Ben sadece kendimi değiştirebilirim ve sorumluluğu üstlenirsem ben değişince bütün bu olumsuz şartlar da değişecektir. Lütfen şunu her zaman hatırlayın " Sahip olmadığınız bir şeyi bırakamazsınız" Eğer bir sorunu bırakmak istiyorsanız önce ona sahip olduğunuzu kabul etmeli, sorumluluğu üstlenmeli ve sonra da bırakmaya karar vermelisiniz.

Sorumluluk almanın ne kadar önemli olduğu konusunda sanırım anlaştık. Bir konuda hiç bir hatanız olmasa bile " Sorumluluğu üzerime alıyorum buna ben izin verdim" diyebilmenin, ne kadar güçlendirici olduğunu deneyimleyerek daha iyi anlayacağınızı düşünüyorum. Lütfen bu tutumu zihinsel bir alışkanlık haline getirmeye çalışın. Hayatınızdaki her sorunda, her başarısızlıkta ve kötü giden her şeyde önce sorumluluğu üstlenin, sonra bu durumu değiştirmeye karar vererek gerekli adımları atın.

Bu zihinsel alışkanlığı kazanmak biraz zaman alabilir çünkü başkalarını

suçlamak egomuz için çok rahatlatıcıdır. Bu gerçeği bilerek sorumluluk alma çalışmaları yapmanızı öneririm. Sorumluluk almakla ilgili yeni zihinsel tutumunuzu geliştirmek için bugün ilk çalışmamızı yapalım. Sizden yaşadığınız sorunları düşünmenizi ve her birisi için sorumluluk almanızı istiyorum. Sakin bir yerde oturun ve yaşadığınız bir sorunu düşünün. Sonra kendi kendinize " Bu sorunla ilgili tüm sorumluluğu kabul ediyorum, buna ben izin verdim ve şimdi de bunu ben değiştirebilirim" deyin. Bu uygulamayı her sorununuz için ayrı ayrı yapın. Ayrıca bu çalışmayı bir günle sınırlamayın ve hayatınızdaki sorunların sorumluluğunu her zaman şevkle üstlenin. Ancak bunu yaparken kesinlikle başka insanların sorumluluğunu üzerinize almayın. Siz sadece kendi hayatınızdaki sorunların sorumluluğunu üstlenecek ve bunları değiştireceksiniz. Başka insanlara da kendi hayatlarının sorumluluğunu üstlenme fırsatını vermeniz gerektiğinin altını ayrıca çizmek istiyorum.

BEN KURBAN DEĞİLİM

Eğer sorumluluğu üzerinize almakta gerçekten zorlanıyorsanız kurban arketipiniz güçlü olabilir.

Arketip kavramını ilk olarak Platon zamanında buluyoruz. Platon, arketiplerin, biçimlerin ideal ölümsüz şablonları olduğunu ortaya koymuştur. 20.yy'da İsviçreli psikolog Carl Jung, arketipleri modern psikoloji dünyasına sokmuştur. Temelinde, çoğu arketip, yaşamdaki tarihsel rollerden ortaya çıkmıştır. Arketipler kolektif bilinçaltının öğeleridir. Kollektif bilinçaltı, Jung'un isimlendirdiği şekilde, her insana miras kalır ve büyük oranda arketiplerden ve mitolojik figürlerden oluşur. Arketipler evrensel ve tarihsel olmalarına rağmen, bizim kendi bilinçaltımızın bir parçası olarak yer aldıklarında kişiselleşirler.

Temelde 12 tane arketipe sahibiz ve bu arketipler kişiliğimiz, dürtülerimiz, duygularımız temel inançlarınız, motivasyonlarınız ve eylemlerimiz için nerdeyse bir temel oluştururlar. Kurban arketipi herkeste olan 4 temel arketipten biridir.

Bu arketip karanlık yönüyle kendini kurban olarak görmeye yol açabileceği gibi olumlu anlamda kişiyi kurban olmaktan yada kurban etmekten korumaktadır. Özellikle kişisel çıkarlar için başkasını kurban edebileceğimiz durumlarda bu eğilimi görmemizi sağlar. Karanlık yönü baskın olduğunda, kişi

kurban olmaktan memnundur veya kurban etmekte bir sakınca görmez.

Kurban arketipi herkeste vardır ancak kişinin bu arketipi olumlu yada olumsuz olarak deneyimlemesi kendi seçimidir. Olumsuz yönüyle başına gelenlerden dolayı sürekli kaderi, başkalarını suçlayan, kendine acıyan, kendini güçsüz çaresiz hisseden ve ben ne yapabilirim, neyi değiştirebilirim ki şeklinde bir inanç kalıbıyla harekete geçmek yerine olumsuz duruma katlanan bir kişilik motifi çıkacaktır.

Kişi kurban yönünü fark edip değiştirmeye karar verdiği ve gücüne sahip çıkıp, yeter artık, ben şimdi her şeyi değiştirebilirim,asla bunlara katlanmak zorunda değilim diyerek ayağa kalktığı ve hayatında gerekli değişiklikleri yapmaya başladığı anda ise artık kurban kişiyi olumlu olarak destekleyecektir. Olumlu desteğinde sizi kurban etmeye çalışanlara karşı sizi uyaran ve koruyan bir yön bulunmaktadır.

KURBAN ARKETİPİNİZİ KONTROL EDİN

Kurban arketipinizi kontrol etmek için size etkili ve basit bir meditasyon önereceğim. Bu meditasyonu bir kere yapmanız yeterli gelmeyebilir bu nedenle ihtiyacınız olduğunuz düşünüyorsanız istediğiniz kadar ara vererek bir kaç kere tekrar edebilirsiniz. Kurban arketipinizi kontrol etmeniz tüm hayatınızı olumlu etkileyeceği için bu çalışmayı kesinlikle yapmanızı öneririm.

Önce meditasyon pozisyonunuzu alın. Eğer yapabiliyorsanız lotus duruşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz

nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınız imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

Sessizce kurban arketipinizi davet edin. Görmek zorunda değilsiniz sadece hissedebilir yada varlığını bilebilirsiniz ya da aklınıza bir görüntü gelebilir. Size bir insan kılığında gelecektir. Ona öncelikle teşekkür edin ve sonra şöyle deyin.

Kurban arketipim, senden bundan sonra sadece beni kurban etmek isteyen insanları bana göstermeni istiyorum. Artık senin görevin beni kurban etmek isteyen insanları ve durumları bana göstermendir. Şimdiden bu görevi en iyi şekilde yapacağın için teşekkür ederim.

Daha sonra onun gitmesine izin verin. Yavaş yavaş gözlerinizi açın ve dünyaya dönün.

BÖLÜM 5

ENERJİ KAÇAKLARINI KAPATIN

Düşündüğümüz herşey hem enerjidir hem de bizim enerjimizi etkiler. Düşünceler kendi frekanslarına uygun şeyleri hayatımıza çekerken aynı zamanda bizi güçlendiren yada zayıflatan bir etki de yaparlar. Eğer kafanızda yarım kalmış ve tamamlanmayı bekleyen bazı işler varsa bunlar sürekli aklınızın bir köşesinde yer işgal ederek sizi rahatsız ederler. Sürekli ertelediğiniz ama günün birinde yapmak zorunda olduğunuzu bildiğiniz herşey enerji kaçaklarına yol açarak sizin enerjinizi tüketir.

Eğer evinizde musluğunuz su damlatıyorsa ve siz onu tamir ettirmeyi sürekli erteliyorsanız, gün içinde farkında olmasanız bile yapmak zorunda olduğunuz bu iş sürekli olarak aklınızın bir köşesinde yer edecektir. Ertelemeler rahatsızlık verir ve bu rahatsızlık siz üzerinde düşünmeseniz bile

enerjinizi tüketir. Bu nedenle hayatınızda ertelediğiniz yada yarım bıraktığınız her ne varsa bunları tamamlamanızı öneririm. Bu şekilde enerji kaçaklarını kapatır ve yaşam enerjinizi daha faydalı şeyler için kullanabilirsiniz.

Eğer sürekli bir şeyleri erteliyorsanız sabotajcı arketipi ile çalışmaya ihtiyacınız olabilir.

Sabotajcı kabul etmenin çok zor olduğu arketiplerden birisidir ve onun olumlu özelliklerini kullanmak için önce onu anlamak ve içimizdeki sabotajcı ile yüzleşmek gereklidir. Sabotajcının en net özelliği, kendi kendimizi sabote etmek konusunda ortaya çıkar. Ne zaman bir karar verip, korkularımızdan dolayı vazgeçersek, ne zaman bir işi başarmak isterken kendimize engel olacak mazeretler üreterek işi bırakırsak yada yarı yoldan dönersek sabotajcı yönümüz bizi kontrol ediyor demektir. Sabotajcının silahı korkulardır ve bunları kullanarak sabote eder.

İçinizdeki sabotajcının gücünü görmek için kendinize şu soruları sorun;

Hangi korkulara sahibim?

Hangi korkum beni amaçlarıma ulaşmaktan alıkoyuyor?

İsteklerimin peşinden koşuyor muyum, yoksa bahaneler bulup erteliyor muyum?

Kendimi sabote ettiğimi fark ediyor muyum?

Övgüleri ve iltifatları kolaylıkla kabul ediyor muyum, yoksa bunları duymak ilk anda beni rahatsız ediyor mu?

Sabotajcı olumlu yönlerinde ise kendimizi sabote ettiğimiz durumları görmemizi ve aynı hataları yapmamamızı sağlar. Artık hayatınızda bahaneler biter ve isteklerinizin peşinden koşarsınız. Olumsuz anlamda sabotajcı korkuları kullanırken olumlu anlamda ise sizi koruma görevi yapar. Örneğin diyet yapmaya karar verdiniz ve artık fazla kilolarınızdan kurtulmaya kararlısınız. Diyetin ilk gününde komşunuz elinde böreklerle kapıyı çalıyor. Eğer sabotajcınızın farkında değilseniz, muhtemelen diyeti bir sonraki hafta yaparım diyecek ve kendi kendinizi sabote edeceksiniz. Ama eğer sabotajcınızın farkında olsaydınız, muhtemelen komşunuz size hiç gelmeyecekti. Çünkü artık sizin kendi kendinizi sabote etmek için bir nedene ihtiyacınız yoku.

İÇİMDEKİ SABOTAJCI İLE ANLAŞIYORUM

Sabotajcı arketipinizi kontrol etmek için aşağıda vereceğim meditasyonu yapmanızı öneririm. Meditasyonu aralıklarla birkaç kere tekrar etmenizin faydası olabilir.

Önce meditasyon pozisyonunuzu alın.Eğer yapabiliyorsanız lotus duruşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınız imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

Sessizce sabotajcı arketipinizi davet edin. Görmek zorunda değilsiniz sadece hissedebilir yada varlığını bilebilirsiniz, yada aklınıza bir görüntü gelebilir. Size bir insan kılığında gelecektir. Ona öncelikle teşekkür edin ve sonra şöyle deyin.

Sabotajcı arketipim, senden bundan sonra sadece kendimi sabote ettiğim durumları bana göstermeni istiyorum. Artık senin görevin kendimi sabote ettiğim durumları bana göstermendir. Şimdiden bu görevi en iyi şekilde yapacağın için teşekkür ederim.

Daha sonra onun gitmesine izin verin. Yavaş yavaş gözlerinizi açın ve dünyaya dönün.

BÖLÜM 6

AFFETMEK HAFİFLETİR

Affetmenin bolluk ve bereketinizle nasıl bir ilişkisi olduğunu ilk bakışta anlamakta zorlabilirsiniz ancak bu o kadar önemli bir konu ki eğer eksik bırakırsak bolluk ve bereket ile çalışmanızı tamamen bloke edebilir.

Eğer birilerine karşı kızgınlık, öfke yada kin gibi duygular hissediyorsanız farkına varmadan sürekli olarak olumsuz enerjiler üretiyorsunuz demektir. Nefret ettiğiniz insanı her dakika düşünmenize gerek yok, sadece nefret duygusuna sahip olmanız bile sizden sürekli olarak olumsuz enerjilerin çıkmasına yol açar. Benzer enerjiler birbirini çeker kuralı gereği ürettiğiniz bu negatif enerjilerin benzerini otomatik olarak hayatınıza çekersiniz. Bu kendiliğinden işleyen bir mekanizmadır ve siz birilerine kızgın olduğunuz sürece kendinize zarar vermeye devam edersiniz.

İnsanlara ne zaman affetmenin öneminden söz etsem " Bana çok kötü şeyler yaptı affetmem mümkün değil, nasıl affedeceğimi bilmiyorum, çalıştım ama bir türlü affedemedim, affedersem yaptıkları yanına kar kalır" gibi cümlerleri dinledim. Bu nedenle sizin de böyle gerekçeleriniz olabileceğini tahmin ediyor ve bu konuyu biraz daha detaylandırmak istiyorum.

Birisine olan kızgınlığınızın yada nefretinizin devam etmesi o kişiye değil sadece size zarar verir. Bunu şöyle düşünün nefret ettiğiniz kişi size bir kere vurdu, siz ise ona olan nefretinizle her gün defalarca kere kendinize vuruyorsunuz. Buna gerçekten değer mi? Ondan nefret ederek ürettiğiniz olumsuz duygular ve enerjiler hayatınıza kimbilir hangi sorunları davet etti? Karşınızdaki kişiye size zarar verdiği için kızıyorsunuz, peki bu durumda siz kendinize ne yapıyorsunuz?

Eğer hayatınızda daha fazla refah olmasını istiyorsanız affederek eski kızgınlıkların ağırlığından kurtulmak zorundasınız. Dikkat edin zorundasınız diyorum çünkü bunun başka bir alternatifi yok. Daha fazla bolluk- bereket ve iyi şeyleri hayatınıza çekmeniz için olumlu duygulara ve enerjilere sahip olmanız gerekiyor.

O halde affetmek üzerinde ciddi olarak çalışmalıyız. Ancak daha önce affetmek kavramı ile ilgili önemli bir kaç şey söylemek istiyorum.

Birisini affetmek demek o kişiye yeniden güvenmek demek değildir.

Birisini affetmek demek o kişiyi yeniden hayatınıza kabul etmek demek değildir.

Birisini affetmek demek size tüm yapılanları unutmak demek değildir. ,

Birisini affetmek demek o kişinin size yaptıklarının artık size acı vermesine izin vermemek ve o kişiden tamamen özgürleşmek demektir.

Yani affetmek eski yaraları sarmak, hafiflemek, özgürleşmek ve şifalanmaktır....

O halde hadi birlikte etkili bir affetme çalışması yapalım. Lütfen öncelikle kimi affetmeniz gerektiğine karar verin. Eğer benim kimseyi affetmeye ihtiyacım yok diyorsanız bu durumda daha önceden çok kızdığınız ancak sonradan affettiğinizi düşündüğünüz birisi ile çalışın.

Lütfen en rahat pozisyonda oturun hatta mümkünse uzanın, gözlerinizi kapatın ve rahatlayın. Gözünüzde canlandırma konusunda çok başarılı olmasanız bile endişelenmeyin, yaptığımız çalışma işe yarayacaktır. Affetme meditasyonumuzu birlikte yapmaya başlıyoruz...

Gözlerimiz kapalı ve tamamen gevşiyoruz. Bütün bedeninizi tamamen gevşetin. Derin ve sakin nefesler alıyoruz. Tüm dikkatinizi nefesinize verin. Yavaşca derin ve sakin bir şekilde nefesinizi alırken bedeninizde nasıl dolaştığını hissedin. Nefesi verirken de burnunuzdan nasıl verdiğinize odaklanın. Aklımıza başka bir şey gelirse hemen dikkatimizi yeniden nefesimize odaklıyoruz.

Şimdi tamamen gevşediniz ve rahatlanız...Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşemiş bir durumda ve bedeniniz olabilecek en rahat durumunda. Sizden affetmek istediğiniz kişiyi düşünmenizi istiyorum... Karşınıza geliyor ve gözlerinizin içine bakıyor...

Şimdi O'nun gözlerine bakarak söylediklerimi içinizden tekrar edin..

" Beni çok incittin ve çok üzdün. Ancak bugün seni affederek seninle ilgili taşıdığım tüm olumsuz duygulardan kurtulmaya karar verdim. Seni bağışlıyor ve serbest bırakıyorum. Artık ikimizde özgürüz. Kendi yolunda mutlu ol "

Artık O'na elveda deyin ve arkanıza dönün... Artık tamamen rahatladınız ve özgürleştiniz. İçinizden siyah bir bulutun çıktığını ve sizi terk ederek gittiğini görmenizi istiyorum.

Bu nefret duygularınızdı ve sizden tamamen uzaklaştı. Artık tamamen rahat ve özgürsünüz. Şimdi yavaşca gözlerinizi açabilirsiniz....

Eğer bu çalışmayı bir kere yapmak sizin için yeterli değilse istediğiniz zaman yeniden tekrarlayabilir veya farklı kişiler için yapabilirsiniz. Özellikle çok yoğun nefret hissettiğiniz kişilerle ilgili yada size çok yakın kişilerle ilgili birden fazla sayıda çalışma yapmanız gerekebilir.

Affetmek eski ve olumsuz enerjilerden temizlenmenizi sağlayacak ve sizi gerçekten özgür kılacaktır. Bu nedenle bu konu üzerinde dikkatle çalışmalısınız. Daha olumlu duygulara sahip olmanız isteklerinize daha kolay kavuşmanızı sağlar. Sadece affetmenin muhteşem etkilerini zamanla çok daha iyi göreceksiniz.

BÖLÜM 7

DİLEKLERİM OLACAK MI?

İsteklerinize ulaşmanız için en temek koşul gerçekten ne istediğinizi anlamak ve bunu doğru şekilde istemektir. Dilemek ile istemenin farkını bilmek ise doğru istemeyi öğrenmenin ilk adımıdır.

İnsanların bir çoğu dilemek ile istemek arasındaki farkı bilmedikleri için dileklerini gerçek istekleri zannetmektedirler. Oysa dilemek ile istemek birbirinden çok farklı şeylerdir. Aralarındaki ayrımı size anlatmak için bir örnek vereceğim.

Çok susadım, bir bardak su diliyorum..

Çok susadım bir bardak su istiyorum...

Kulağınıza hangisi doğru geldi su dilemek mi yoksa su istemek mi?

Elbette bu durumda hemen hemen hepimiz su isteriz ve bunu ifade ederken de istemek kelimesini kullanırız. Çok susamış birisinin su dilemesi ancak karşısına bir iyilik perisi çıkarsa söz konusu olabilir. Bunun dışında susayan kişi su isteyecek, su arayacak ve tamamen suya odaklanacaktır.

Yani bizim için elzem ve önemli konularda istememiz söz konusudur.

Dilemek ise , istemeyi de içeren ancak istemekten önemli farkları olan bir kavramdır. Dilemenin içerdiği istek daha fazla umut etmek ve olumlu beklentilere sahip olmakla ilgilidir. Örneğin; Arkadaşımızın düğününde ona mutluluklar dileriz. Burada arkadaşımızın mutlu olmasını umut ediyor ve bunun böyle olması için güzel niyetlerimizi gönderiyoruz demektir. Ancak evlenen kendimizsek, bu durumda büyük olasılıkla mutlu olmayı isteriz ve zaten mutlu olacağımıza inandığımız için evleniriz.

Bu örneklerden sonra istemenin dilemekten çok daha güçlü ve yoğun duygular içeren bir kavram olduğunu anlamış olduğunuzu düşünüyorum. İstemek çok güçlüdür... O kadar güçlüdür ki , bir isteğin gerçekleşmesi için tüm evren sizi destekler. O halde neden isteklerimizin çoğu gerçekleşmiyor? Çünkü bizler dileklerimizi istek sanıyor ve gerçekleşmelerini bekliyoruz yani gerçekten istemeyi bilmiyoruz. Gerçekten ne istediğinizi bilir ve isteklerinizi doğru kelimelerle ifade ederseniz bunlara ulaşmanız sandığınızdan çok daha kolay olacaktır.

Bizim için önemli olan iki konudan birisi ne istediğimizi bilmek, diğeri ise doğru kelimelerle isteklerimizi ifade etmektir. Kelimelerin önemi başka bir bölümün konusu olduğu için şimdilik dilek ile isteği birbirinden ayırmak ve gerçek isteklerimizi tespit etmeyi öğreneceğiz.

İsteklerinizi dileklerinden ayırmanız ve gerçek isteklerinizi belirlemeniz için size kendi kullandığım bir tekniği öğreteceğim. Bu teknik için aç yada susuz olduğunuz bir zamanı değerlendireceğiz. Gerçekten aç olduğunuz bir anda yemeği ne şekilde istediğinize dikkat edin. Gerçek bir istekle ilgili farkındalık oluşturmaya çalışın. Yemeğe ne kadar odaklanıyorsunuz, yemekle ilgili içinizde nasıl hisler oluşuyor, isteğinizi ne şekilde yaşıyorsunuz? Bu duyguyu tanımladıktan sonra unutmamak için bir yere yazmanız iyi olacaktır. Daha sonrasında ise ne zaman bir şeyi istediğinizi düşünürseniz, yeniden bu duyguyu hatırlayın ve aynı şeyleri hissedip hissetmediğinize bakın. Eğer gerçekten bir istek yaşıyorsanız benzeri duygulara sahip olduğunuzu göreceksiniz. Bu sizin bir şeyi istediğinizde girdiğiniz ruh halini, duygusal durumuzu ve tepkilerinizi anlamamızı sağlayacak etkili bir tekniktir. Eğer bu verilere sahip olursanız gerçek isteklerinizi, dileklerinizden ayırt etmeniz çok daha kolay olacaktır.

Dileklerle istekleri ayırt etmeniz için size bir de ipucu vermek istiyorum. Bir şeyi diliyorsanız gün içinde nadiren aklınıza gelir oysa istiyorsanız her gün

defalarca hatırlarsınız. Ancak burada dikkat etmeniz gereken bir şey var. Gündemdeki bir dileğiniz gün içinde defalarca aklınıza gelebilir ancak bu onun istek olduğunu göstermez. Örneğin kardeşiniz araba alacaksa ve son günlerde evde sürekli olarak bu konu konuşuluyorsa sizde araba almak konusuna odaklanabilir ve gün içinde sık sık bunu düşünebilirsiniz. Bu sizin araba almak konusunda gerçek bir isteğe sahip olduğunuzu göstermez. Ancak araba almak konusu her koşulda sık sık aklınıza geliyor ve araba almaya odaklanıyorsanız bu durumda gerçek bir istekten söz edebiliriz.

Son olarak gerçek istediğinizi tespit etmeniz için güzel bir yöntemi sizinle paylaşmak istiyorum. Ama önce size bir soru sormama izin verin. Size tek bir istediğinizi hemen gerçekleştirebileceğimi söylesem benden ne isterdiniz? Tek bir istek hakkınız var ancak ömür boyu sağlıklı olmak gibi geçersiz bir isteğiniz kabul edilmeyecek. (Ömür boyu sağlıklı olmak istemek ömür boyu nezle bile olmadan yaşamayı istemek demektir ve bu geçerli bir istek kabul edilemez.) Bunu göz önüne alarak yanıtınızı 5 saniye içinde verin. 1-2-3-4-5... Eğer istediğiniz şey hemen aklınıza gelmişse ve hiç tereddüt etmeden söylemişseniz bu sizin gerçek istediğinizdir. Ancak bir çok farklı alternatifi değerlendirdiyseniz bunlar sizin dileklerinizdir. Eğer gerçekten çok açsanız ve yakın zamanda yemek bulma şansınız da yoksa, bu koşullarda ben size tek bir dilek hakkı versem, bunu ne için kullanacağınızı düşünmezsiniz değil mi?

İstemek ve dilemenin farkını bilmek sizi refah içinde bir hayata götürecek önemli adımlardan birisidir. Bir villa sahibi olmayı diliyorsanız alacağınız sonuçla, bir villa sahibi olmayı istiyorsanız alacağınız sonuç birbirinden farklı olacaktır. Dileklerinizi evrene sevgiyle gönderin ancak mutlaka gerçekleşecek olanların sadece istekleriniz olduğunu her zaman hatırlayın.

KELİMELERİN GÜCÜ

İsteklerinizi doğru şekilde ifade edebilmeniz ne istediğiniz kadar önemlidir. Konuşurken kullandığınız tek bir kelimenin farklı olması bile iletişimin tüm seyrini belirler ve iletişimden alacağınız sonuçları etkiler. Aynı şekilde kendinizi iyi ifade edebilmek için de kelimeleri doğru kullanmanız önemlidir. Eksik bırakılmış bir kelime, karşınızdaki insanın sizi tam anlamamasına yol açacaktır. İyi iletişim kurmanız seçeceğiniz kelimeler ve bunları kullanma

şeklinizle de ilgilidir.

Konuşurken sık kullandığınız kelimeler aynı zamanda düşünme şeklinizi de gösterir. Düşünme şekliniz ise hayatınızı nasıl yaşadığınızı belirler. Eğer kullandığınız kelimeleri değiştirirseniz bir süre sonra düşünme şekliniz de değişir. Düşünme şekli değişmiş bir insanın ise tüm hayatı değişecektir.

Konuşurken " Çok güzel gidiyor, harika hissediyorum, yapabilirim, başarılıyım, güçlüyüm" gibi kelimeleri sıkça kullanan bir insanın hayatı ile " Herşey berbat, kötü hissediyorum, yapamam, beni aşar, hayat zor, ekmek aslanın ağzında" gibi kelimeleri sıklıkla kullanan bir insanın hayatı aynı olmayacaktır. Sürekli olumsuz düşünen insanlar olumsuz kelimeleri kullanırlar ve hayatlarında da olumsuz olaylar yaşarlar. Sadece olumlu kelimelerle konuşmayı öğrenmeniz bile tüm hayatınızı değiştirir.

O halde olumlu kelimelerle düşünmeye ve konuşmaya başlamak hayatınıza bolluk ve bereketi çekmenin temel kurallarından birisidir. Bundan sonra hem düşünürken hem konuşurken hem de isteklerimizi ifade ederken olumlu kelimeleri kullanacağız. Olumlu kelimeler nelerdir ve nasıl tespit edilirler konusunu ise biraz daha açmak istiyorum.

Herhangi bir durumda kendinize cesaret vermek için " Korkmuyorum" kelimesini kullanırsanız bu korkunuzu arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Dikkat edin korku diyerek kendinize bu duyguyu anımsattınız ve dikkatinizi korkuya verdiniz. Dikkatinizi nereye verirseniz onu bütürsünüz. Bu nedenle "korkmuyorum" kelimesi sadece korkunuzu büyütür. Bunun yerine " Cesurum" deseydiniz dikkatinizi cesarete verecek ve bu duygunuzu büyütecektiniz.

Başka bir örnek daha vermem gerekirse " Hastalığımın iyileşmesini istiyorum" olumlu kelimelerle ifade edilmiş bir istek değildir. Dikkatinizi hastalığa verir ve sorunu büyütür. Bunun yerine " Sağlıklı olmak istiyorum" çok daha doğru olacaktır.

Demek ki düşünürken ve konuşurken istemediğimiz şeyleri değil, istediğimiz şeyleri söyleyeceğiz. Ne istiyorsunuz borçlarınızı ödemek mi? Dikkat edin borç kelimesine odaklanıyorsunuz ve borcu büyütüyorsunuz. O halde istemeniz gereken " ..... miktarında para kazanmak yada refah içinde yaşamak" olmalı.

Bu temel kuralı anladıktan sonra bu konuda bol bol pratik yapmanızı ve olumlu kelimelerle konuşma alışkanlığı kazanmanızı öneririm. Olumlu kelimelerle konuşmanın hayatınızda mucizeler oluşturan gücünü gördükçe bu

konuda çok daha dikkatli olacağınıza eminim.

Olumlu kelimelerle düşünmek ve konuşmak kadar önemli bir diğer konu da isteklerinizi doğru kelimelerle ifade etmektir. Eğer isteklerinizi doğru kelimelerle ifade edemezseniz alacağınız sonuç beklediğinizden çok farklı olabilir.

Diyelim ki bir ev satın almak isteyen iki kişi var. Birisi isteğini, " bir evim olsun da isterse dağ başında olsun" diyerek isteğini ifade ediyor. Diğeri ise " merkezi yerde güzel bir ev satın almak istiyorum" diyor. Bu iki kişinin de amacı ev sahibi olmaktır ancak bunu ifade ederken seçtikleri kelimeler isteklerini tanımlamaktadır. Elde edecekleri de tanımladıkları istekleriyle doğru orantılı olacaktır.

İsteklerinizi doğru ifade etmek konusunda bilinçlendikçe aslında bir çok defa elde ettiklerinizin, yanlış kelimelerle istediğiniz şeyler olduğunu göreceksiniz.

Olumlu kelimelerle düşünmek ve konuşmak zihinsel bir alışkanlıktır ve bunu kazanmak için biraz çaba harcamanız gereklidir. Ancak bu çabayı gösterirken ben de size yardımcı olmak ve alışkanlığı kazanma sürenizi kısaltmak istiyorum. Bunun için birlikte minik bir çalışma yapacağız ve olumlu kelimeleri kullanma alışkanlığı kazanana kadar her gün bu çalışmayı yapmanızı öneriyorum.

OLUMLU DÜŞÜNMEYE BAŞLIYORUM

Şimdi tamamen rahatlayın. Kendinizi rahat bırakarak gevşemenizi istiyorum. ve tüm kaslarınız tamamen gevşesin.. Derin ve sakin nefeslar alın ve rahatlayın...

Şu anda tamamen rahatlamış ve gevşemiş bir durumdasınız. Derin bir nefes alın ve yavaşca verin... Lütfen sesli olarak aşağıdaki seçimi tekrarlayın.

" Şimdi olumlu kelimelerle düşünmeye ve konuşmaya karar veriyorum. Zihnim her zaman olumlu düşünmeye odaklanacak ve en doğru kelimeleri otomatik olarak seçecek."

Bir daha tekrarlıyoruz.

" Şimdi olumlu kelimelerle düşünmeye ve konuşmaya karar veriyorum. Zihnim

her zaman olumlu düşünmeye odaklanacak ve en doğru kelimeleri otomatik olarak seçecek."

Yeniden tekrar ediyoruz...

" Şimdi olumlu kelimelerle düşünmeye ve konuşmaya karar veriyorum. Zihnim her zaman olumlu düşünmeye odaklanacak ve en doğru kelimeleri otomatik olarak seçecek."

BÖLÜM 8

İNANMANIN GÜCÜ

İnançlarımız hayatımızı şekillendirir ve neyi nasıl yaşayacağımızı belirler. Neye inanıyorsanız onu yaşar ve onu deneyimlersiniz. Hayatınızda sorunlu alanlar yada değiştirmek istediğiniz noktalar varsa önce inançlarınızı incelemeli ve bunları değiştirmelisiniz.

Herhangi bir konuda bir inanca sahip olmak, inandığınız şeyi onaylayacak deneyimleri yaşamayı kabul etmeniz demektir. Bu konuyu biraz daha açalım. Doğru şeylere inanmak ister ve doğru şeylere inandığımızı kabul ederiz. Bu o kadar güçlü bir ön kabuldür ki bilinçsizce inançlarımıza uygun seçimler yaparız. Eğer paranın zor kazanıldığına inanıyorsanız, mesai saatleri çok ağır bir işi tercih edersiniz. Eğer evliliğin aşkı öldürdüğüne inanıyorsanız eşinize aşkınızı tüketecek şekilde davranırsınız. Elbette bütün bunları bilinçli bir şekilde yapmazsınız, hatta bilinç düzeyinde bu durumdan çok şikayetçisinizdir. Bütün bu seçimler bilinçaltı düzeyde yapılır.

Bilinçaltı konusuna gelmişken bu konu üzerinde biraz duralım istiyorum. Bilinçaltınız 0-5 yaş arasında oluşur ve ne duyarsa hepsini bir kayıt cihazı gibi hafızasına alır. Bilinçaltı için doğru yada yanlış kavramları yoktur. Yani anneniz size 3 yaşınızdayken" sen kötü bir çocuksun" dediyse bilinçaltı bunu o yaşlarda direk kayıt edecek ve bu söylemin doğru yada yanlış olduğuyla ilgilenmeyecektir. Bilinçaltının bir diğer özelliği ise anı yaşamasıdır kesinlikle geçmiş yada gelecekten anlamaz. Onun için hep yaşadığı an vardır. Annenizin size 3 yaşında kötü çocuk demesi bilinçaltı için geçmişte kalan bir olay değildir. O hep anı yaşadığı için bu her an korunan ve geçerli olan bir bilgidir. Son olarak bilinçaltı genelleme yapmayı sever demek istiyorum. Eğer

çocuk bir köpekten korktuysa, bir süre sonra tüm köpeklerden hatta tüylü şeylerin hepsinden korkabilir. Bilinçaltının daha başka özellikleri de var ancak konumuz gereği şimdilik bunların üzerinde konuşmamız yeterli olacaktır.

Daha önce bilinçaltının temel yasaları üzerinde konuştuk ve siz inançlarınızın ne kadar etkili olduğunu zaten biliyorsunuz. Ancak bu konu o kadar önemli ki yeniden üzerinde durmamızın faydalı olacağına inanıyorum.

Çekim yasası gereği bilinçaltı kendi inançlarına uygun deneyimleri hayatınıza çeker. Hayatınıza çekmek demek, bilinçaltının kendi inançlarına uygun deneyimlere doğru sizi yönlendirmesi demektir. Peki bu yönlendirme nasıl olur? Yine bir örnekle açıklayayım. Bilinçaltınızda para geldiği gibi gider inancı varsa, para kazanırsınız ama harcamalarınızı bir türlü denetleyemezsiniz. Kendinize söz verseniz de ay sonunda bir bakarsınız ki yine çok para harcamışsınız. Annenizin evinde tadilat gerekir ve sizden para ister. Siz neden kardeşlerinizden değil de sizden istediğini bir türlü anlayamaz ancak parayı verirsiniz. Arkadaşlarınızla yemeğe gidersiniz ve hesabı ödemek size kalır. Bütün bunların hepsi aslında sizin bilinçsizce oluşturduğunuz durumlardır. Farkında olmadan annenize ona istediği zaman para verebileceğinin işaretlerini veren, arkadaşlarınızla yemekteyken hesabı ödemek isteyeceğinizi onlara hissettiren yine sizsinizdir. Yani bilinçaltı inandığı şeyleri hayatınıza çeker derken bunu yapan aslında sizsiniz ancak farkında olmadan yapıyorsunuz demek istiyorum.

Bilinçaltının bir diğer yasası ise onaylanma yasasıdır. Bilinçaltınız inandığı şeylerin onaylanmasını ister ve sürekli bunun için çalışır. Para zor kazanılır inancına sahip olan bir insanın, para kazanmak için çok çalışması gereken bir işe girince bu durumdan memnun olmasını bekleyebiliriz. Elbette bilinç düzeyinde bundan memnun değildir ama bilinçaltı inancı doğrulandığı için son derece memnundur. Bilinçaltınız inandığınız şeyleri doğrulamanız için sürekli olarak sizi etkilemekte ve yönlendirmektedir.

İnançlarınızın sizi hangi mekanizma ile nasıl etkilediğini anladıktan sonra gelelim bu durumu değiştirmek için ne yapmanız gerektiğine. Bunun için yapmanız gereken tek şey yeni inançlar edinmektir. Eski inancınızın tam tersi bir inanca sahip olduğunuzda, eski inancınız hükmünü kaybedecektir. Örneğin " Para pis bir şeydir bu nedenle parayı sevmiyorum" inancınız varsa hayatınızda bolluk ve bereketi bekleyemezsiniz. Bunun yerine " Para faydalı bir şeydir ve ben parayı seviyorum" inancı edindiğinizde bilinçaltınız sizi doğal olarak daha fazla para elde edebileceğiniz işlere yönlendirecektir. Doğru zamanda doğru yerde olmanız tamamen inançlarınızla ilgilidir.

Parayla ilgili yeni ve faydalı inançlar edinmek mutlaka yapmanız gereken bir çalışmadır. Aşağıdaki önemli inançlarla çalışmak için 21 gün boyunca aklınıza geldikçe bu inanç olumlamalarını içinizden yada sesli olarak tekrarlayın. Ne kadar fazla tekrar ederseniz o kadar iyi olacaktır ancak 21 gün tek bir gün bile atlamayın. Bir gün çalışmayı unutursanız yeniden 21 gün süresi başlatmanız gerekir. Beyinde yeni bir nöron ağı 21 günde oluştuğu için yeni bir inanç kazanmanız için 21 gün boyunca çalışmanız önemlidir.

OLUMLAMALARINIZ

Paranın iyi bir şey olduğuna inanıyorum.

Parayı çok seviyorum.

Ben refah içinde yaşamayı hak ediyorum.

Paranın kolay kazanılacağına inanıyorum.

Zengin olmanın iyi bir şey olduğuna inanıyorum.

Para bana bildiğim ve bilmediğim yollardan kolaylıkla geliyor.

Paramı doğru kullanıyor ve birikim yapıyorum.

Zengin olmanın tadını çıkartmayı seçiyorum.

BOLLUK VE BEREKETLE İLGİLİ BLOKAJLARINIZI TEMİZLEME

Bizler dünyaya tam ve bütün olarak geliriz. Bir bebek olarak hiç birimiz kendimizi eksik, yetersiz yada hatalı hissetmeyiz. Ancak zaman geçtikce bazı inançlar edinmeye ve bu inançlarımız doğrultusunda genellemeler yapmaya başlarız. İlk olarak ailemiz, daha sonra arkadaşlarımız, öğretmenlerimiz, seyrettiğimiz filmler, dinlediğimiz müzikler ve çevremizdeki insanlar inanç haritamızı şekillendirirler. Yetişkinlik yaşlarına geldiğimiz zaman sahip olduğumuz dünya görüşünün temelinde çocukluktan itibaren edindiğimiz inançlarımız vardır. Kim olduğumuzu ve bu dünyadaki yerimizi tanımlarken

aslında kendi içsel gerçekliğimizi değil, nasıl olduğunu bile anlamadan edindiğimiz inançlarımızı anlatırız.

Bazı inançlarınız sizin iyiliğinize ve mutluluğunuza hizmet eder. Bazı inançlarınız ise sizi kısıtlar, güçten düşürür ve potansiyelinizi kullanmanızı engeller. İşte olumsuz inanç diyeceğimiz bu ikinci gruptaki inançlarınızı mutlaka değiştirmeniz gereklidir. İnançlarınızı değiştirmek için çeşitli teknikler vardır. Ben burada sizinle kendi geliştirdiğim ve çok etkili olduğuna inandığım bir tekniği paylaşacağım. Eğer düzenli bir şekilde uygularsanız bu tekniğin tüm hayatınızı değiştirebilecek kadar güçlü olduğunu göreceksiniz.

Bu çalışmada sizi engelleyen ve bloke eden inançlarınızı bilmenize gerek yoktur. Zaten bir çok inancınız da bilinçaltınızda olduğu için bunları tespit etmeniz kolay olmayacaktır. Size önerim sanki tüm olumsuz inançlara sahipmişsiniz gibi düşünün ve her birisiyle çalışın. Bu şekilde mükemmel bir temizlik yapabilirsiniz.

Çalışmayı yapmak için öncelikle sakin bir yere çekilin ve iyice gevşeyin. Gevşeme burada anahtar kelimedir ve bu aşama çok önemlidir. Gevşemek için bir duş alabilir, güzel bir müzik dinleyebilir yada meditasyon yapabilirsiniz. Nasıl olacağı önemli değil ancak mümkün olduğu kadar gevşemiş olmanız önemli. Daha sonra aşağıdaki metni gevşeme durumunuzu koruyarak 3 kere okuyun.

" Sevgili bilinçaltım, sahip olduğum bazı inançlarımı silmeye ve yerine yeni inançlar koymaya karar verdim. Bunun için önce silmek istediğim inancımı açıkca söyleyeceğim ve sonra 7 kere derin nefes alıp vereceğim. Ben nefeslerimi alıp verirken sen hızlı ve nazik bir şekilde söylediğim inancımı ve bu inançla bağlantılı tüm nedenleri sileceksin. Ben 7. ci nefesi verdiğimde artık söylediğim inancım tamamen temizlenmiş olacak. Daha sonra sahip olmak istediğim yeni inancımı söyleyeceğim ve arkasından 8 kere derin nefes alıp vereceğim. Ben nefeslerimi alıp verirken sen hızlı ve nazik bir şekilde söylediğim inancı kayıt edecek ve benim yeni inancım olmasını sağlayacaksın.Teşekkür ederim. "

Bu aşamadan sonra artık çalışmaya hazırsınız. Bilinçaltınızı programladığınız gibi önce olumsuz inancınızı söyleyin ve arkasından burnunuzdan yavaş ve derin bir şekilde nefes alıp yine aynı şekilde burnunuzdan nefesinizi verin. Nefes alıp verme işlemini 7 kere yapın. Burada sayıya çok dikkat etmeniz gerekli aksi halde çalışmanız işe yaramaz çünkü

bilinçaltınıza 7 nefes olarak program girdiniz. Nefes alıp verirken gevşemiş bir durumda kalmanız da bir diğer önemli konu. 7 nefesi alıp verme kısmı bittikten sonra olumlu inancınızı söyleyin ve bu sefer aynı şekilde 8 nefes alıp verin. Yine sayıya ve gevşemeye dikkat etmenizin önemli olduğunu hatırlatmak isterim. Arka arkaya birden fazla inancınızla çalışabilirsiniz.

Konumuz bolluk - bereket olsa da sahip olduğunuz bir çok inanç hayatınızdaki refahı etkileyebileceği için size bu konuda geniş kapsamlı bir çalışma hazırladım. Bu çalışma sadece hayatınızdaki refahı arttırmanızı değil bir çok blokajınızdan arınarak, özünüze yani kendinizi tam ve mükemmel hissetme durumunuza dönmenizi de sağlayacaktır. Çalışmanızı bir kere yapmanız yeterli olmayacağı için hayatınızdaki değişimleri açıkça görene kadar çalışmaya devam etmenizi öneririm.

SİLİNECEK VE YERİNE KAYIT EDİLECEK İNANÇLAR

- Değişim zor ve kötü bir şeydir inancımı tamamen siliyorum.
- Olumlu değişimi sevgiyle kabul ediyorum

- Ben sevilmeyen bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben sevilen bir insanım.

- Ben istenilmeyen bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben istenilen bir insanım.

- Ben sevilmeyi hak etmiyorum inancımı tamamen siliyorum.
- Ben sevilmeyi hak ediyorum.

- Ben değerli değilim inancımı tamamen siliyorum.

- Ben değerli bir insanım.

- Ben önemsiz bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben önemli bir insanım.

- Ben güçsüz bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben güçlü bir insanım.

- Ben aptal bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben akıllı bir insanım.
- Ben sıradan bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben özel bir insanım.

- Ben başarısız bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben başarılı bir insanım.

- Ben korkak bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben cesur bir insanım.
- Ben kötü bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben iyi bir insanım.

- Ben güvenilmez bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben güvenilir bir insanım.

- Ben yetersiz bir insanım inancımı tamamen siliyorum.

- Ben yeterli bir insanım.

- Ben çirkin bir insanım inancımı tamamen siliyorum.
- Ben güzel bir insanım.

- Ben her zaman kaybederim inancımı tamamen siliyorum.
- Ben her zaman kazanırım.

- Ben mutlu olmayı hak etmiyorum inancımı tamamen siliyorum.
- Ben mutlu olmayı hak ediyorum.

- Başıma kötü şeylerin geleceği inancımı tamamen siliyorum.
- Ben tamamen güvendeyim.

- Bütün iyi şeylerin sonu vardır inancımı tamamen siliyorum.
- İyi şeyler her zaman bana bol bol gelir.

- İnsanlara güvenilmez inancımı tamamen siliyorum.
- Karşıma güvenebileceğim insanlar çıkıyor.

- Başladığım hiç bir işi bitiremiyorum inancımı tamamen siliyorum.
- Başladığım her işi mükemmel bir şekilde tamamlıyorum.

- Ben suçluyum ve cezamı çekmeliyim inancımı tamamen siliyorum.
- Kendimi tamamen affediyorum.

- Karar vermek çok zordur inancımı tamamen siliyorum.
- Kolaylıkla en doğru kararları verebiliyorum.

- Tek başıma hiç bir şey yapamam.
- Tek başıma istediğim her şeyi yapabilirim.

- Ben yeterince iyi değilim inancımı tamamen siliyorum.
- Ben her konuda yeterliyim ve iyiyim.

- İnsanlara hayır demek kötü bir şeydir inancımı tamamen siliyorum.
- Gerektiği zaman kolaylıkla hayır diyebiliyorum.

- Ben saygı görmeyi hak etmiyorum inancımı tamamen siliyorum.
- Ben saygın bir insanım.

- Aşağılık duygularımdan kurtulamıyorum inancımı tamamen siliyorum.
- Ben değerli ve özel bir bir insanım.

- Hayat zordur inancımı tamamen siliyorum.
- Hayat benim için çok kolaydır.

- Bünyem çok zayıftır inancımı tamamen siliyorum.
- Bünyem çok kuvvetlidir.

- Her zaman hata yaparım inancımı tamamen siliyorum.

- Her zaman elimden gelenin en iyisi mükemmel bir şekilde yaparım.

- Kimse beni takdir etmiyor inancımı tamamen siliyorum.
- İnsanlar beni beğeniyor ve takdir ediyor.

- Hayatta isteklerime ulaşmam mümkün değil inancımı tamamen siliyorum.
- İsteklerime hızlı ve kolay bir şekilde ulaşabilirim.

- İyi bir ailem olsaydı hayatta çok başarılı olabilirdim inancımı tamamen siliyorum.
- Ben her durumda başarılı olabilirim.

- İyi bir işim olsaydı mutlu olurdum inancımı tamamen siliyorum.
- Mutluluk benim içimdedir ve ben mutluyum.

- İyi bir eşim olsaydı mutlu olurdum inancımı tamamen siliyorum.
- Mutluluk benim içimdedir ve ben mutluyum.

- Daha fazla okumuş olsaydım daha başarılı olurdum inancımı tamamen siliyorum.
- Sahip olduğum yetenekler başarılı olmam için yeterlidir.

- İnsanlar beni anlayamıyorlar inancımı tamamen siliyorum.
- Kendimi mükemmel bir şekilde anlatıyorum ve herkes beni anlıyor.

- Para pis bir şeydir inancımı tamamen siliyorum.
- Para iyi bir şeydir.

- Ben paradan nefret ediyorum inancımı tamamen siliyorum.
- Ben parayı seviyorum.

- Para zor kazanılır inancımı tamamen siliyorum.
- Para kolay kazanılır.

- Ben zengin olmayı hak etmiyorum inancımı tamamen siliyorum.
- Ben zengin olmayı hak ediyorum.

- Her zaman maddi sorunlarım oluyor inancımı tamamen siliyorum.
- Her zaman refah içinde yaşıyorum.

- Ben iyi ve güzel şeyleri hak etmiyorum inancımı tamamen siliyorum.
- Ben iyi ve güzel şeyleri hak ediyorum.

- Para geldiği gibi gider inancımı tamamen siliyorum.
- Ben paramı doğru değerlendiririm.

- Zengin olursam başıma kötü bir şey gelir inancımı tamamen siliyorum.
- Zengin olmak güvenlidir.

- Çok paraya haram karışır inancımı tamamen siliyorum.

- Ben parayı dürüst yollardan bol bol kazanıyorum.

- Çok zengim olursam herkes bana param için yaklaşır inancımı tamamen siliyorum.
- Zenginlerin de gerçek dostları vardır.

- Zengin olmak için birilerinin desteğine ihtiyacın vardır inancımı tamamen siliyorum.
- İnsanlar kendi kendilerine zengin olmayı başarabilirler.

- Zengin olmak güvenli değildir inancımı tamamen siliyorum.
- Zengin olmak güvenlidir.

- Zenginler yalancı ve kötü insanlardır inancımı tamamen siliyorum.
- İyi ve yardımsever zengin insanlar vardır.

- Zenginler ukala ve başkalarını aşağılayan insanlardır inancımı tamamen siliyorum.
- Başkalarına destek olan ve yardım eden zengin insanlar vardır.

- Zengin olmak için piyangodan para çıkması gerekli inancımı tamamen siliyorum.
- Üreterek ve insanlara katkıda bulunarak zengin olunabilir.

- Zengin olmak için sermayenin olması gerekli inancımı tamamen siliyorum.
- Zengin olmak için sadece bunu istemek ve insanlara faydalı işler

üretmek yeterlidir.

BÖLÜM 10

İSTEME SANATININ İNCELİKLERİ

Daha önce üzerinde konuştuğumuz ancak hala bazı eksikliklerimiz olan isteme sanatı konusuna biraz daha odaklanmanız gerektiğini düşünüyorum. Kelimelerin ne kadar önemli olduğunu ve inançlarımızın hayatımızı nasıl etkilediğini öğrendiniz. Ayrıca isteklerimizi doğru bir şekilde ifade etmek üzerinde de çalıştık. Ancak istemek gerçekten bir sanattır ve bu konuda biraz daha çalışmaya ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum...

Herhangi bir şey isterken istemediğimiz duruma değil, istediğimiz duruma odaklanacağız temel kuralını biliyorsunuz. Gerçekten istediğimiz neyse dikkatimizi ona verecek ve kelimelerle de isteklerimizi ifade edeceğiz. Buraya kadar tamam ancak isterken dikkat etmemiz gereken bazı şartlar var. Eğer bunları dikkate almazsanız isteklerimizi gerçekleştirmemiz kolay olmayacaktır.

Bu şartlardan ilki isteklerimizi koşullara bağlamamaktır. Diyelim ki güzel bir eviniz olsun istiyorsunuz. Eğer önce kredi almalıyım der ve kredi almayı istemeye başlarsanız ev sahibi olmayı bir koşula bağladınız demektir. Kredi alabilirsem ev alabilirim koşulu sizi kısıtlayacak ve isteğinizin gerçekleşme olasılığını düşürecektir. Kuantum fiziği bize evrende sonsuz sayıda olasılık olduğunu ve biz birisini seçene kadar tüm olasılıkların eşit olarak ortaya çıkma şansı olduğunu göstermiştir. Siz ev satın almayı kredi alma ön şartına bağladığınız zaman tek bir olasılığa odaklanır ve bunu seçersiniz. Oysa bunun dışında bir çok farklı olasılık da vardır. O ev size hediye gelebilir, bir çekilişten kazanabilirsiniz, karşınıza harika bir iş fırsatı çıkabilir ve evinizi nakit parayla alabilirsiniz, sevdiğiniz birisinden destek görebilirsiniz gibi bir çok farklı yolla evinize kavuşabilirsiniz... Olasılıklar sonsuzdur... Bu olasılıklardan birisini seçerseniz diğerlerinin gerçekleşmesini büyük oranda engellersiniz. Bu nedenle isteklerinizi koşullara bağlamak onların gerçekleşme yollarını sınırlamak demektir. Her ne istiyorsanız sadece onu isteyin. Siz nasıl

olacağını bırakın sadece sonuca odaklanın. İsteğinizin gerçekleşmesi için sayısız yol vardır ve mutlaka karşınıza sizin için en doğru olasılık çıkacaktır.

İsteklerimizi koşullara bağlamamak kadar önemli bir diğer konu da geçersiz isteklerle birlikte istenilen diğer şeylerdir. Eğer iki isteğinizi aynı anda ifade ediyorsanız ve bunlardan birisi geçersizse , geçersiz olan istek diğerinin de gerçekleşmesini engelleyecektir. Bu konuya örnek vermek istiyorum... birisi bana" Hayatım boyunca sağlıklı olmayı ve bir ev sahibi olmayı istiyorum" derse O'na hayatın boyunca bir nezle bile olmadan yaşaman sence mümkün mü diye sorarım? İnsan olmanın doğası gereği bazen başımız ağrıyabilir, bir yerlerimiz acıyabilir, üşütebiliriz. Yani ciddi bir sağlık sorunumuz olmasa da ufak tefek olsa sağlık sorunları yaşarız. Hayat boyunca sağlıklı olmak isteği bu nedenle geçerli bir istek değildir. Bu istekle aynı cümlede ifade edilen ev sahibi olmak isteği de bu nedenle geçersiz bir duruma gelmiştir. Cümlenin kuruluşuna bakarsanız ikisinin aynı anda istendiğini ve birisi olmazsa diğerinin de geçerli olamayacağını görebilirsiniz. Bu nedenle isteklerinizi tek tek ifade etmeniz daha güvenlidir en azından birisi diğerini etkilemez. Ayrıca bir şey isterken geçersiz istek olup olmadığını da düşünmenizi öneririm.

İsteme sanatının bir diğer önemli noktası da isteklerinizle ilgili istikrarlı olmanızdır. Eğer bugün yeni bir iş kurmayı istersem, evrende isteğimin gerçekleşmesi için uygun koşulllar oluşmaya başar. Ancak 2 hafta sonra iyi bir iş bulup maaşlı çalışmayı istediğime karar verirsem ilk istediğimi iptal etmiş olurum. Yani istikrarlı olmazsanız istediğiniz şeyleri kendiniz iptal edebilirsiniz. Bu nedenle ne istediğinizi iyi düşünün ve isteklerinizde istikrarlı olun.

İsteme sanatı ile ilgili bir diğer önemli konu da isteklerinizi büyük yada küçük olarak sınıflandırmamanızdır. Bu sizin isteklerinize ulaşmak için olumsuz inançlar edinmenize yol açar ve inançların sizi ne şekilde etkilediğini biliyorsunuz. Eğer son model bir araba almanın büyük bir istek olduğuna inanırsanız bu istediğiniz uzun yıllar gerçekleşmeyebilir. Oysa inancınızı değiştirir, bu konuda şanslı olduğunuza ve arabanın size kolaylıkla geleceğine inanırsanız, arabanıza daha kısa zamanda çok daha kolay bir şekilde kavuşursunuz. Kuantumsal olarak evrende herşey enerjidir ve bir enerji diğerinden daha büyük değildir. Bu demektir ki, bir istediğimizin gerçekleşmesini zorlaştıran ve süresini uzatan şey sadece bizim inançlarımızdır.

İsteme sanatı ile ilgili son bir bilgi daha vermek istiyorum. İstediğiniz şeye sürekli olarak odaklanmanız, sürekli bu konuyu düşünmeniz ve hayatınızı tamamen buna angaje etmeniz, isteklerinizin gerçekleşmesini engeller. Bu

zihinsel tutum, enerjiyi bloke etmenize ve istediğinizin gerçekleşmesine engel olur. Bir çok insan çok istedim olmadı sonra vazgeçtim hemen oldu diyerek deneyimlerini benimle paylaşmıştır. Ben bu durumda çünkü rahatladın, serbest bıraktın ve akışa izin verdin derim. Evet isteyin, odaklanın, doğru kelimelerle isteklerinizi ifade edin. Ancak sonra rahatlayın ve serbest bırakın. Bunu şöyle düşünebilirsiniz; Bir lokantaya girdiniz, ne istediğinize karar verdiniz ve siparişinizi garsona söylediniz. Bundan sonra artık tek yapacağınız beklemektir çünkü siparişinizin mutlaka geleceğini bilirsiniz. İşte isteme sanatı da böyledir. Güçlü bir duyguyla isteyin, doğru kelimelerle sipariş verin ve sonuca güvenerek bekleyin...

İsteme sanatında; koşulsuz istemek, geçerli bir isteğinizin olmasına dikkat etmek, isteklerinizi büyük yada küçük olarak etkiletlememek ve akışa izin vermek en temel kurallardır.

İstemek ile dilemenin arasındaki farkı biliyorsunuz. İstemek çok güçlüdür ve gerçek bir isteği tüm evren destekler. Ancak istemek kelimesi bizim üzerimizde güçlü bir etki bırakmaz. Çünkü anlık arzularımızı, dileklerimizi, duygusal ihtiyaçlarımızı hep istek kelimesi ile tanımlarız. Örneğin eğer canınız o anda kahve çekerse kahve içmek istiyorum dersiniz yada biraz hava almaya ihtiyacınız varsa hava almak istiyorum dersiniz... Yani istemek kelimesi günlük hayatımızda en fazla kullandığımız kelimelerden birisidir ve güçlü bir kelime olmaktan çok uzaklaşmıştır. Bu nedenle gerçek isteklerinizi ifade ederken başka bir kelimeyi kullanmanızı öneririm. Ben kişisel olarak istek kelimesi yerine seçim kelimesini kullanıyorum. Seçim kelimesinin istek kelimesine göre çok daha güçlü olduğunu düşünüyorum. Seçmek kavramı, bir çok alternatifin arasından istediğimi belirlemek gücünü veriyor.

İki ifade arasındaki farka dikkat edin...

Yeni işimde çok başarılı olmayı istiyorum..

Yeni işimde çok başarılı olmayı seçiyorum...

Seçiyorum kelimesinin ifademi ne kadar güçlendirdiğini fark etmişsinizdir.

Gerçek istekleriniz için seçim kelimesini kullanmanızın bir çok faydası vardır. Bunlardan ilk aklıma gelen bazılarını söylemek istiyorum...

Bir çok olasılığınız olduğunu size hissettirir..

Seçim yapmak sizi özgürleştirir..

Seçim yaparak edilgen değil, etken bir duruma geçersiniz. Seçmek

kelimesinde ipler sizin elinizdedir, sonuçta bu sizin seçiminizdir.

İnsanlar seçimlerine daha sadıktırlar. Seçimler ancak uygun şartlar oluştuğunda değiştirilebilir. Bu nedenle seçim kelimesi isteğinize bağlı olmanıza da yardım eder.

Seçim kelimesi sizin bu konuda çok kararlı olduğunuzu hissettirir. Oldukça güçlü ve etkili bir kelimedir.

Bunun gibi nedenlerle ben gerçek isteklerim için seçim kelimesini kullanmayı tercih ediyorum. Ancak seçim kelimesini de her durumda kullanmanızı önermem, bunu yaparsanız istek kelimesinden bir farkı kalmaz. Günlük arzularınız, ihtiyaçlarınız ve beklentileriniz için istek kelimesini kullanabilirsiniz. Ancak sizin için önemli olan gerçek istekleriniz için, seçim kelimesini kullanmanızı öneririm. Bu şekilde seçim kelimesinin etkisini de korumuş olursunuz.

O halde gerçek isteklerimizi seçim kelimesi ile ifade etmemiz kelimelerin gücünü kullanmamız için çok daha etkili olacaktır.

Peki isteklerimizi ifade ederken bundan başka dikkat etmemiz gereken neler var? Bu soruya öncelikli yanıtım farkında olmadan söylediğiniz ve olumsuz inançlarınızı yansıtan kelimeleri ve kalıpları ortadan kaldırmanız olacaktır. Özellikle kültürümüzde yaygın olan bazı ifadeler son derece olumsuz etkiler yapmaktadır. Yeni araba alan birisine " Allah kazasız belasız kullanmayı nasip etsin" deriz. Hatırlarsanız istemediğimiz şeylere değil, istediğimiz şeylere odaklanmanın öneminden daha önce söz etmiştim. Bu ifade her ne kadar iyi niyetli görünse bile kaza ve bela kelimelerine odaklanmamızı sağlıyor. Bunun yerine " Allah sağlıkla ve afiyetle kullanmayı nasip etsin" desek çok daha iyi olurdu. Bunun gibi bir çok farklı ifade örnek verilebilir ancak ben sizin sıklıkla kullandıklarınızı tespit etmenizi ve bunları değiştirmenizi öneririm. Özellikle ailenizin sürekli kullandığı olumsuz inanç kalıplarına dikkat ederseniz, kendi ifadelerinizde ki hataları yakalamanız daha kolay olacaktır.

Ayrıca isteklerinizi ifade ederken, hayal etmek kelimesinden kesinlikle uzak durun. Hayal etmek isteğinizin bir hayal olarak kalmasına yol açabilir. Hayal kelimesi isteklerinizi tanımlamak için en olumsuz kelimelerden birisidir.

Son olarak isteklerinizi ifade ederken mutlaka yanına şimdiki zamanla ilgili bir ifade ekleyin. Örneğin; "Başarılı olmayı seçiyorum ve her geçen gün başarımın biraz daha arttığını görüyorum. " Burada seçiminize eklenen

görüyorum ifadesi isteğinizi şimdiki zamana taşır ve gerçekleşme ihtimalini yükseltir. Bilinçaltı için sadece an vardır gerçeğini hatırlarsanız bu konunun ne kadar önemli olduğunu anlayabilirsiniz. Aynı şekilde günlük hayattaki ihtiyaçlarınızı söylerken bile bu ifade şekliyle belirlemenizin çok faydasını görürsünüz. Örneğin; " Kendime çok güzel bir elbise almak istiyorum. İçimden bir ses istediğim elbiseyi çok kolay bulacağımı söylüyor " Burada söylemek isteğinizi şimdiki zamana taşıyarak gerçekleşme ihtimalini yükseltirsiniz. Buna bir örnek daha vereyim. " Arkadaşlarımla yazın harika bir tatil yapmak istiyorum. Şimdiden bu tatil için heyecan duyuyorum"

BÖLÜM 11

EVREN BOŞLUK SEVMEZ

Evrendeki herşeyin enerji zaten olduğunu biliyoruz. Her madde, her duygu ve her düşünce kendisine özel frekansa sahip enerjilerdir. Evren boşluk sevmez yani evrende boş bir alan kesinlikle yoktur. Bizim boşluk dediğimiz alan bile aslında enerjidir. Bu gerçekten hareketle bizim hayatımızın da enerjiden oluştuğunu ve hayatımızda da aslında boş bir alan olmadığını söyleyebiliriz. Eğer hayatınızda yeni bir şeyler istiyorsanız bu durumda yer açmak zorundasınız. Bunu şöyle düşünebilirsiniz, bir oda tamamen doluyken içeriye yeni bir şeyler almanız mümkün değildir. Eğer yeni bir şey istiyorsanız o odadan bazı şeyleri çıkartmak zorundasınız.

Eğer daha fazla para, daha iyi bir iş, daha iyi bir ev istiyorsanız aslında yeni bir enerji talep ediyorsunuz demektir. O halde eski enerjilerle vedalaşmanızın zamanı gelmiştir. Peki eski enerjiler nelerdir ve bunları hayatımızdan nasıl uzaklaştıracağınız ? Kalıplaşmış ve artık size bir faydası olmayan her duygunuz, her düşünceniz ve her davranış biçiminiz eski enerjilerdir. Bunlardan vazgeçerek hayatınızda yeni enerjilere yer açabilirsiniz. Bu konuda bir çok örnek verebilirim. Zararlı gıdalarla beslenmek, sigara içmek, gerektiğinden fazla yemek, sabahları geç kalkmak, hareketsiz bir hayat sürdürmek, işlerinizi sürekli ertelemek, paranızı ihtiyacınız olmayan şeylere harcamak gibi bir çok şeyi bırakarak hayatınızda yeni enerjilere yer açmanız mümkündür. Ancak burada dikkat etmeniz

gereken tek kural, eski ve olumsuz bir davranıştan vazgeçerken aynı günlerde istediğiniz yeni şey için çalışmanız olacaktır. Eğer sigarayı bıraktıysanız aynı anda bolluk ve bereket için bir olumlama çalışması başlatabilirsiniz. Eski enerjiden kurtularak hayatınızda yer açarken, yeni bir enerjiyi hayatınıza kabul etmek bu şekilde çok daha kolay olacaktır. Evren boşluk sevmez doldurur demiştim.. Eğer siz doldurmazsanız kendi dolduracaktır bu nedenle bilinçli bir şekilde sizin boşluğu doldurmak için çalışmanız gerekecek.

Hayatınızda boşluk açmanın bir diğer yolu da evinizde olan ve uzun zamandır kullanmadığınız eşyalarınızı ihtiyaç sahiplerine vermenizdir. Herşey enerjiyse, evimdeki eşyalarımda enerjidir. Bu eşyaları kullanmak onların işe yaramasını yani bir anlamda yeni kalmasını sağlar. Ancak 6 ayı geçmesine rağmen kullanmadığınız bir eşya artık hareketsiz bir enerji oluşturur yani eskimiştir. Eski enerjiyi evinizden uzaklaştırırak yeni enerjiler için yer açarsınız. İşte tam bu noktada, sizden bir çalışma yapmanızı istiyorum. En kısa zamanda evinizde olan ve kullanmadığınız eşyalarınızı ayıklayın ve onları mümkünse ihtiyacı olanlara verin. Eğer ihtiyaç sahiplerine ulaşamıyorsanız bu eşyaları atın. Bu temizlikte lütfen objektif olun. Yıllardır giymediğiniz ve kilo verince giyeceğim dediğiniz o kıyafeti gerçekten bir gün giyeceğinizi düşünüyor musunuz? Bir gün belki ihtiyacım olur diye bir şey saklamak buna ihtiyacım olunca satın alacak param olmayabilir inancına sahip olmaktır. Bu inancın ise ne kadar tehlikeli olduğunu söylememe gerek yok sanırım. Evet kilo vereceksiniz ve kilo verince de yeni giysiler alacaksınız. Bu eski enerjiyi evinizde tutmayın ve bir ihtiyaç sahibine verin. Eğer herhangi bir şeyi kullanma ihtimaliniz yüksekse onu saklayabilirsiniz. Örneğin tamirat takımınızı 1 senedir kullanmamış olabilirsiniz ancak bir gün ihtiyacınız olma ihtimali her zaman vardır ve bu ihtiyaç aniden belirebilir. Yani o anda paranız olsa bile hemen tamir setine ulaşamayabilirsiniz. Bu nedenle bunu saklayabilirsiniz. Ancak mutfağınızda aylardır kullanmadığınız çeşit çeşit robotlar, eski kıyafetler, neden aldığınızı bile hatırlamadığınız bir çok eşya gönderilecekler listesine alınmalıdır.

Bu temizliği yaparken aynı gün içinde bir olumlama yapmanızı isteyeceğim. Temizliğe başlarken olumlamanıza da başlayın ve gün içinde sürekli olumlamanızı tekrar edin. " Hayatımda iyi ve güzel şeyler için yer açıyorum" Bu çalışma hayatınızda harika bir değişim başlatacak güce sahip bu nedenle en kısa zamanda yapmanızı seçiyorum.

ZENGİNLİK HESABIMI AÇIYORUM

Kendinize yeni bir banka hesabı açmaya ne dersiniz? Zaten bir hesabınız olabilir ancak bu çok farklı bir hesap olacak. Hesabınıza istediğiniz miktarda para yatırabilirsiniz, az yada çok fark etmez. Eve gelince bir naylon dosya alın, üzerine bir etiket yapıştırın ve etikete zenginlik hesabım yazın. Daha sonra hesap cüzdanınızı bu dosyaya koyun ve uygun bir yere kaldırın. Şimdi yapmanız gereken her ay bu hesaba az yada çok ama düzenli olarak para yatırmanızdır. Burada paranın miktarı değil, sürekli hesabın artması önemlidir. Evren sembolleri sever ve sembollerin diliyle konuşur. Zenginlik hesabı açmanız, sizin zengin olmak konusunda güçlü bir isteğe sahip olduğunuzu ve bunu gerçekleştirmek için eyleme geçtiğinizi gösterir. İsteğinizi gerçekleştirmek için harekete geçmeniz ise, bu isteğin gerçekleşmesini kolaylaştırır. Lütfen en kısa zamanda zenginlik hesabınızı açın ve düzenli olarak bu hesaba para yatırın....

Tam bu noktada eyleme geçmenin de önemi üzerinde konuşalım istiyorum. Bir şeyi sadece istemek yetmez, onu elde etmek için eyleme geçmeniz de çok önemlidir. Bu nedenle öncelikle isteklerinize ulaşmak için neler yapabileceğinizi belirleyin ve bunları istikrarlı bir şekilde uygulayın. Ancak yapabilecek fazla bir şeyiniz yoksa bu durumda sembolik davranışlarla eyleme geçin. Bu konuda bir örnek vermek istiyorum. Diyelim ki yıllık gelirinizin % 50 oranında artmasını istiyorsunuz. Öncelikle CV nizi güncelleyebilir, evden yapabileceğiniz ek iş imkanlarını araştırabilir, kendinize iş kurmak konusunda planlar yapabilirsiniz. Ancak bir villa satın almak istiyorsanız ve bunun için eyleme nasıl geçeceğinizi bilmiyorsanız, villa ilanlarına bakmak, satıcılarla konuşmak, villanızı nasıl dekore edeceğinizi planlamak sembolik eylemlerdir. Sembolik eylemler çok güçlü etkiler oluşturur bu nedenle mantığınızla eyleme geçtiğiniz anlarda bile çeşitli sembolik eylemlerde bulunarak bu etkiden faydalanabilirsiniz.

Şimdi yeniden not etmenizi istiyorum. Lütfen kağıdınıza " Bu hafta istediğim şeyi elde etmek için harekete geçeceğim" yazın. Eğer gerçek bir hareket planınız yoksa en az 3 tane sembolik eylem yapmanızı öneririm.

Şimdi birlikte harika bir çalışma yapacağız.

Gözlerinizi kapatın ve rahatlayın. Kendinizi tamamen rahat bırakarak gevşemenizi istiyorum. Müziğin rahatlatıcı tınılarını dinleyin ve tüm kaslarınız tamamen gevşesin.. Derin ve sakin nefeslar alın ve rahatlayın...

Şimdi tamamen rahatlamış ve gevşemiş bir durumdasınız. Derin bir nefes alın ve yavaşca verin. Sağ elinizi kalbinizin üzerine koyun ve son elinizi de sağın üzerine yerleştirin. Çok güzel şimdi sakince tekrar edin.

" Kendimi seviyorum ve değerli bir insan olduğumu biliyorum. Ben hayatta herşeyin en iyisini hak ediyorum ve şimdi hakkım olan harika şeyleri hayatıma kabul ediyorum"

Bir daha tekrarlıyoruz...

" Kendimi seviyorum ve değerli bir insan olduğumu biliyorum. Ben hayatta herşeyin en iyisini hak ediyorum ve şimdi hakkım olan harika şeyleri hayatıma kabul ediyorum"

Bir tekrar daha...

" Kendimi seviyorum ve değerli bir insan olduğumu biliyorum. Ben hayatta herşeyin en iyisini hak ediyorum ve şimdi hakkım olan harika şeyleri hayatıma kabul ediyorum"

BÖLÜM 12

ŞÜKRETMENİN GÜCÜ

Sahip olduğunuz herhangi bir şeyden daha fazlasını istiyorsanız önce elinizde olanlar için şükretmelisiniz. Eğer sahip olmadıpınız bir şeyi elde etmek istiyorsanız, bu durumda da sahip olduğunuz başka şeyler için şükretmelisiniz. Şükretmek, bolluk ve bereket içinde yaşamanın en önemli anahtarlarından birisidir. Eğer sahip olduklarınızın değerini bilmez ve bunlar için şükretmezseniz, sahip olacaklarınıza da değer vermeyeceksiniz demektir. Değer vermediğiniz bir şeyi ise gerçekten istiyor olmanız mümkün değildir.

Elinizdekilere şükretmeniz sahip olduğunuz şeylere değer verdiğinizi, onların varlığının sizi mutlu ettiğini ve geçmişteki isteklerinizin gerçekleştiğini fark ederek bunlardan mutluluk duyduğunuzu gösterir. Sahip oldukları ile mutlu olan bir insan zaten olumlu bir zihinsel tutuma sahiptir ve bu olumlu zihinsel tutumu daha fazla iyi şeyi hayatına getirecektir. Sahip olamadığınız

şeyleri düşünerek üzülmek ise kendinizi olumsuz bir ruh halinde bulmanıza neden olur. Bu durum kıtlık bilincine yol açar ve hayatınızdaki eksikliklerin sayısını arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Eğer daha fazla refah istiyorsanız, sahip olduklarınız için şükrederek işe başlayın. Daha fazla sağlık istiyorsanız, sağlıklı çalışan organlarınız için şükredin. Daha fazla mutluluk istiyorsanız, hayatınızda sizi mutlu eden şeyler için şükredin. Yani hayatınızda her ne istiyorsanız hemen onun için şükretmeye başlayın.

Şükretmek o kadar önemlidir ki bu konuda özel bir çalışma yapmamızın gerekli olduğuna inanıyorum. Şimdi vereceğim çalışmayı en kısa zamanda tamamlayın.

Kendinize sayfa sayısı fazla olan bir defter alın. Bu defterin ilk sayfasına ŞÜKÜR LİSTEM yazın. Varlığı için şükrettiğiniz herşeyi bu sayfaya yazmaya başlayın. Ancak elinizden geldiği kadar detaylı hazırlayın listenizi. Örneğin sağlıklı olduğum için şükrediyorum yerine, gözlerim sağlıklı gördüğü için şükrediyorum, ayaklarım tuttuğu ve yürüyebildiğim için şükrediyorum gibi maddeler ekleyin. Şükrettiğiniz herşeyi listenize ekledikten sonra defterinizi kaldırın. Daha sonra her gün defterinizi elinize almanızı ve listenizi bir kere okumanızı isteyeceğim. Okuduktan sonra gününüzü düşünün ve listenize yeni bir madde eklemeniz gerekiyorsa bunu yapın. Bu çalışmayı her gün yaparsanız hem şükredecek ne kadar fazla şeyiniz olduğunu görerek mutlu olursunuz hem de bu mutluluğunuzun hayatınıza başka güzel şeyleri çektiğine şahit olursunuz.

Şükür defterinizin uygun bir alanını olumlamalarınızı yazmak için de kullanabilirsiniz. Bir kısmına şükrettiğiniz şeyleri, diğer bir kısmına olumlamalarınızı yazabilirsiniz. Eğer yazarak çalışmaktan hoşlanıyorsanız defteriniz için bir kaç önerim daha olacak.

Defterinizin bir kısmını başarı listeniz olarak kullanabilirsiniz. Buraya bugüne kadar başarılı olduğunuz her şeyi yazın ve yeni şeyler başardıkça listenizi genişletin. Yine zaman zaman listenizi okuyarak başarılarınız konusunda farkındalığınızı genişletebilir ve dikkatinizi yeteneklerinize vererek onları arttırabilirsiniz.

Yine önerebileceğim bir diğer liste ise, katkıda bulunma listesi olacak. Bu listenin ne anlama geldiğini ve neden önemli olduğunu detaylı olarak anlatmak istiyorum..

Evrende almak ve vermenin bir dengesi vardır. Sürekli almak yada sürekli vermek ise mümkün değildir. Bazı insanlar sürekli almak isterler bazı insanlar

ise sürekli vermeye odaklıdırlar. Ancak her ikisi de enerjinin doğası gereği imkansızdır. Evrende sürekli bir akış vardır ve bazen almamızı bazen de vermemizi destekler. Yani almak ve vermek birbirini etkileyen döngülerle hareket ederler. Birisine bir şey vererek bir alma sürecini başlatırsınız. Bu nedenle eğer hayatınıza güzel şeyler istiyorsanız önce vermeyi öğrenmeniz gereklidir. Burada vereceğiniz zamanınız, ilginiz, sevginiz yada paranız olabilir. Ancak sevgiyle ve beklentisiz olması çok önemlidir. Koşullu vermenin size hiç bir katkısı olmayacaktır.

Katkıda bulunma listenizin ilk kısmına verebileceklerinizi yazın. Kime ne verebilirsiniz, ailenize, arkadaşlarınıza ve en önemlisi topluma neler verebileceğinizi tek tek not edin. Yapmak istediğiniz katkıyı tamamlayınca ise yanında bir artı işareti ekleyebilir ve şükür listenize de bu katkıyı sağlayabildiğiniz için şükrettiğinizi yazabilirsiniz.

Mutluluk listesi de önerebileceğim bir diğer liste. Sizi mutlu edecek ve kendiniz için yapmaktan zevk duyacağınız şeyleri listenize yazın. Ancak burada tek kural başkasından beklediğiniz mutlulukları değil, sizin kendiniz için yapabileceğiniz şeyleri yazmanızdır. Büyük yada küçük aklınıza gelen herşeyi yazın ve bunları da elinizden geldiği kadar gerçekleştirin. Daha sonra gerçekleştirdiklerinizi de şükür listenize ekleyebilirsiniz.

Son olarak da kişisel gelişim listesi yapmanızı önermek istiyorum. Hayatınızın herhangi bir alanındaki gelişim, diğer bütün alanları olumlu etkiler. Çünkü yaşam bir bütündür ve dinamikleri sürekli etkileşimdedir. Bu nedenle bilincinizin gelişmesi, maddi durumunuzdaki gelişimi de olumlu olarak etkiler. Bunun için kişisel gelişiminizle ilgili hedeflerinizi bu listeye yazabilir ve gerçekleştikçe yanına artı koyarak şükür listenize ekleyebilirsiniz.

Bu listelerin hepsi çok önemlidir ve yaparsanız çok faydasını görürsünüz. Ancak şükür listesi ve çalışması kesinlikle yapmanız gereken bir uygulama. Ayrıca her sabah uyandığınızda ilk yapacağınız şey şükretmek olursa o günün daha güzel geçtiğine şahit olacaksınız. Şükür etmek neredeyse mucizevi etkiler yapar diyebilirim. En kötü durumlarda bile şükredecek bir şeyler bulabilen insanlar için, kötü şeyler yerini çok daha hızlı bir şekilde güzel şeylere bırakır. Bu nedenle bu konu çalışmalarınızdaki en önemli kısımlardan bir tanesini oluştursun.

Gelin birlikte güzel bir çalışmayla harika bir seçim yapalım.

Şimdi kendinizi tamamen rahat bırakarak gevşemenizi istiyorum. Derin ve sakin nefeslar alın ve rahatlayın...

Artık tamamen rahatlamış ve gevşemiş bir durumdasınız. Derin bir nefes alın ve yavaşca verin...

Şimdi odaklanarak tekrarlayın..

" Sahip olduğum herşey için şükrediyorum. Şükredebileceğim daha fazla şeye sahip olmayı seçiyorum. "

Bir kere daha lütfen

" Sahip olduğum herşey için şükrediyorum. Şükredebileceğim daha fazla şeye sahip olmayı seçiyorum. "

Yeniden tekrar ediyoruz.

" Sahip olduğum herşey için şükrediyorum. Şükredebileceğim daha fazla şeye sahip olmayı seçiyorum. "

Hepimizin şükredecek harika şeylere sahip olmasını seçiyorum.

İNSAN YEDİĞİ KADAR DEĞİL YEDİRDİĞİ KADAR DOYAR

Bu sözü ilk söyledigim zaman çok özel bir zamandı ve ben başka birine yardım etmenin kendi hayatımı ve eşimin hayatını nasıl kurtardığına şahit olmuştum. Bir ramazan günü eşimle birlikte, güzel bir yere rezervasyon yaptırmıştık ve ifarımızı yapmak için hızla lokantaya doğru yürüyorduk. Bir kaç adım kala kaldırıma oturmuş, giyim kuşamlarından oldukça fakir olduklarını düşündüğüm bir adamla bir kadın gördüm. Yüzlerine baktığımda acılarını ve çaresizliklerini açıkça anlayabiliyordum. Hemen yanlarına yaklaştım ve hayırdır neyiniz var diye sordum. Adam bana hasta olduğunu bazı testler için şehir dışından geldiklerini ancak hastanenin cumartesi olması nedeniyle kapalı olduğunu bu nedenle pazartesiye kadar bekleyeceklerini söyledi. Kalacak yeriniz var mı dediğim zaman bir parka gideceğiz dedi. Ben konuşmama devam ederken, biraz daha uzak bir mesafede beni bekleyen eşim ezanın okunmasına çok az kaldığını hatırlattı ve hadi gidelim diye ısrar etti. Adama bir raporun var mı diye sordum ve bana uzattığı dosyaya kısaca baktım. Teşhis çok açıktı kanser hastalığından tedavi görüyordu. Ben ne yapsak diye düşünürken eşim lokantaya girmişti bile ve o anda ezanda başlamıştı. Adama ben çıkana kadar bekleyin dedim ve sıkıntılı bir şekilde lokantaya girdim.

Çok güzel bir ortamda iftarımızı yapmaya başladık ancak ben keyifli bir iftar sofrasında ne yediğimi anlamadan hızlı hızlı karnımı doyurmaya çalışıyordum. Hızlı yemesine hızlıydım ama eşim yavaş bir şekilde yapıyordu iftarını. Ben yemeğimi bitirdiğim zaman o daha tabağının yarısına bile gelmemişti. Bense bir an önce dışarı çıkmak ve soruna odaklanmak niyetindeydim. Eşim de kendince haklı bir şekilde iftarını yapıyor ve ortamın tadını çıkartıyordu. Aslında son derece iyi niyetli bir insandır ancak hem o anda konuşmalarımızı duymaması hem de uzun süren açlıktan sonra yemek yiyor olmanın rehavetiyle biraz daha oturalım çıkınca bakarız dedi.

İşte tam o anda bu sözcükler döküldü dudaklarımdan... " İnsan yediği kadar değil yedirdiği kadar doyar hadi kalk bu kadar yemek bize yeter şimdi gidip gerçekten doyuralım kendimizi " Bu sözümden sonra eşimde yemeğini hızla tamamladı ve dışarı çıktık. Hala dışarda oturan ailenin 2 geceyi geçirmesi için gerekli olan yardımı yaptıktan sonra evimize ulaşmak için yola koyulduk. Çok değil 10 dakika sonra yolda öyle bir kaza tehlikesi atlattık ki kurtulmuş olmamızı tanımlayacak tek kelime mucizedir. Saniyeden daha kısa bir zaman aralığı bizim yaşamla ölüm arasındaki durumumuzu belirledi. Kendime gelince aklıma ilk gelen şey, son yemeğimizi yediğimiz ancak o insanların duası sayesinde bundan sonra da doyacağımız olmuştu. İnsan yediği kadar değil yedirdiği kadar doyar diye yine tekrarlamıştım eşime fısıltıyla.

Bir kere daha tüm kalbimle aynı şeyi tekrarlıyorum...

İnsan yedigi kadar değil, yedirdiği kadar doyar !

Eğer almak istiyorsanız vermeyi bileceksiniz, sizi doyuran yedikleriniz değil, yedirdiklerinizdir. Evren cömerttir ve sadece cömert insanlar onun dilini anlar. Kıtlık ve yoksunluk bilincini bir tarafa bırakın, vererek ancak arttırırsınız, azaltmazsınız. Paranızı, imkanlarınızı, bilginizi, zamanınızı, emeğinizi, sevginizi herşeyinizi paylaşmaya gönülllü olun. İnsanlara vermek, her zaman daha fazlasının size gelmesini sağlayacaktır. Bir gün bende olursa başkalarına veririm demeyin, bu büyük bir tuzaktır. Siz vermeden gelmeyecektir, önce paylaşmaya, vermeye başlayın ve bunu koşulsuz, beklentisiz bir sevgiyle yapın. İşte o zaman bolluğun, refahın, sevginin ve bir çok güzel hediyenin size geldiğiniz göreceksiniz. Hemen şimdi bir verme hareketi başlatın ve sevgiyle, cömertçe, karşılık beklemeden elinizdekileri paylaşın. Vermek akışı sağlayacak ve hayatınızda alma hareketini de başlatacaktır.

BÖLÜM 13

PARA İMAJINIZ

Her birimizin sahip olduğu bir para imajı vardır ve bu imaj para ile ilişkimizi belirler. Sahip olduğunuz para imajını aileniz, çocukluk yaşlarınızda para ile ilgili duyduklarınız, yaşadığınız toplum ve kişisel deneyimleriniz etkiler. Eğer paranın pis ve kötü bir şey olduğuna inanan bir ailede büyümüşseniz paraya karşı olumlu bir tutum sergilemeniz mümkün değildir.

Bizim toplumuzda para ile ilgili genelde hoş olmayan inançlara vardır. Parayı mezara mı götüreceksin derken paraya fazla değer vermediğimizi , para her kapıyı açar derken bu durumdan memnun olmadığımızı, çok mal haramsız olmaz diyerek zenginliğin kötü bir şey olduğunu düşünürüz. Para bir çoğumuz için kötüdür, pistir, rahatsızlık verici bir konudur hatta günahtır. Şimdi bir an durup bu durumu düşünmenizi istiyorum. Kim kötü, pis ve günah olan bir şeyi gerçekten hayatında ister ki ? Sanırım ben dahil, hiçbirimiz bu şekilde tanımlanan herhangi bir şeyi hayatına kabul etmek istemeyecektir. Bilinçsizce parayı kendimizden uzaklaştırmamızın en önemli nedeni para imajımızın çok olumsuz olmasıdır. Bu nedenle para imajınızı değiştirmek para ile ilişkinizi değiştirmeniz için çok önemli bir adım olacaktır.

Para imajınızı değiştirmek için öncelikle rahat bir anınızda gözlerinizi kapatın ve iyice gevşeyin. Gevşemek uyumanıza yol açabileceği için bu çalışmayı yatarak değil, oturarak yapmanızı öneririm. Tamamen gevşedikten sonra, evinizin kapısında durduğunuzu imgeleyin ve içinizden " Parayı davet ediyorum" deyin. Sakince, gevşemiş durumda bekleyin bakalım nasıl birisi gelecek kapınıza. Göreceğiniz ilk imge çok önemlidir bunu mutlaka dikkate alın. Bir insan, bir hayvan, değişik bir şekil ilk ne gördünüz, yada aklınıza ilk önce ne geldi? Eğer para imgeniz olumluysa kesinlikle güçlü ve sizin üzerinizde olumlu etkiler oluşturacak bir figür görmüş olmanız gerekir.

Örneğin ben bu çalışmayı yaptığımda kapıma kilolu ve göbekli, ağzında purosu olan, kötü bir gülümsemeye sahip, takım elbiseli bir adam gelmişti. Eski Türk filmlerindeki kötü zengin karakterlere benzeyen bu adamdan hiç hoşlanmamıştım. Ne kötü bir para imajı...

Daha sonra bu imajı değiştirdim. Nasıl mı? Bir sonraki çalışmamda yeniden aynı şekilde parayı davet ettim. Ancak bu sefer nasıl bir şekilde

geleceğine ben karar verdim. Yeni para imajımın çok daha olumlu olduğunu söylememe gerek yok sanırım. Para imajınızda sorun olduğunu düşünüyorsanız bu çalışmayı yapmanızı öneririm. Size hediyeler getirecek, sizi çok sevdiğini söyleyecek ve her zaman yanınızda olmak isteyecek bir para imajına sahip olmanız hayatınızda çok şeyi değiştirebilir.

BOLLUK VE BEREKET ENERJİSİNİ DAVET EDİYORUZ

Daha sağlıklı, daha mutlu, daha zengin ve daha başarılı olmanız için yapmanız gereken inançlarınızı ve düşüncelerinizi değiştirmenizdir. Siz değişince tüm dünyanın da sizinle birlikte değiştiğini göreceksiniz. Enerjinizin değişmesi ancak duygularınızın, düşüncelerinizin ve inançlarınızın değişmesi ile mümkün olabilir. Bu nedenle bu kitapta verdiğim uygulamaların her birisini istikrarlı olarak yapmanızı öneririm.

Size verdiğim çalışmaları yaptıktan sonra yada önce her ne zaman isterseniz bolluk ve bereket enerjisini hayatınıza davet edebilirsiniz. Bunun için bir inisiyasyon almanıza, özel bir yeteneğe sahip olmanıza yada herhangi bir eğitimden geçmenize de gerek yok. Bolluk ve bereket enerjisi ile çalışmak için yapmanız gereken tek şey açık bir niyetle ve doğru şekilde onu hayatınıza davet etmeniz olacaktır.

Hadi hemen bir bolluk- bereket enerjisi davet çalışması yapalım.

Şimdi gözlerinizi kapatın ve size doğru bir çok paranın geldiğini imgeleyin. Lütfen kitaba devam etmeden imgelemeyi yapın.

Para size hangi yönden geldi ? Sağ alt, sağ üst, sol alt, sol üst, tam karşınızdan, kalp hizanızdan tam olarak hangi yönden geldiğini lütfen aklınızda tutun.

Yeni bir imgeleme için gözlerinizi kapatmanızı isteyeceğim ancak bu sefer önünüzde para dolu bir kutu düşüneceksiniz. Bir bakın bakalım bu kutu ne renk....

Hangi rengi gördünüz, yeşil, altın sarısı, mavi, turuncu.... Lütfen bu rengi de aklınıza tutun.

Son bir imgelememiz kaldı. Şimdi harika bir malikane imgelemenizi istiyorum. Bu malikane size ait ve tam kapısının üzerine " Falancanın

malikanesi" şeklinde adınız yazılı. Şimdi yazıya bakın.

Büyük harfle mi, küçük harfle mi, el yazısıyla mı yazılmış? Yazı siyah mı, renkli mi? Yazının arka zemini ne renk? Bu imajı tam olarak aklınızda tutmanızı istiyorum.

Ön çalışmamız bittiğine göre artık bolluk ve bereket enerjisi davetimizi yapabiliriz.

VE DAVET...

Gözlerinizi kapatın ve bir kaç kere sakin ancak derin nefesler alarak gevşeyin. Tamamen rahatladıktan sonra dikkatinizi daha önceki çalışmamızda paranın size geldiği yöne verin. Bu yönden parlak pırıl pırıl bir ışığın size doğru aktığını düşüneceksiniz. Işığın rengi ise, daha önceki çalışmamızda belirlediğimiz kutunun rengi olacak.

Eğer daha önce paranın size sol orta kısımdan geldiğini görmüşseniz ve para dolu kutunun rengi de yeşil ise bu yönden parlak yeşil bir ışığın size aktığını imgeleyeceksiniz. Bu ışık tüm bedeninizin çevresini ve hatta odanızı tamamen doldursun. İmgelemenizde rahat olun, elinizden geldiği kadar imajine etmeniz yeterli olacaktır.

Bir kaç dakika bu şekilde parlak ışığın size aktığını düşünün ve daha sonra derin bir nefes alarak daha önce gördüğünüz yazının aynı şekliyle " Bolluk ve bereket içinde yaşıyorum" şeklinde bir yazı imgeleyin. İmgelemeniz malikaneninizin kapısında gördüğünüz tabeladaki yazının bire bir aynısı olsun. Herhangi bir değişiklik çalışmanızın sonucunu etkileyeceği için bire bir aynı şekilde bu yazıyı tabelada gördüğünüz şekilde imgeleyin. Yazı imgenize bir süre odaklanın ve sonra bu yazıyı tam alnınızın ortasına yapıştırdığınızı imajine edin. Dışarıdan bakınca alnınızda bolluk ve bereket içinde yaşıyorum yazısı görünecek şekilde imgelemenizi yapın. Bir süre bu yazıya odaklanın ve yazıyı hissetmeye çalışın.

Daha sonra içinizden " Ben bolluk ve bereket içinde bir hayat sürdürmeyi seçiyorum ve şimdi bolluk- bereket enerjisini hayatıma davet ediyorum" diyerek çalışmanızı tamamlayın..

Bu son derece güçlü bir çalışmadır ve istediğiniz her zaman yeniden yapabilirsiniz. Özellikle 21 gün boyunca hergün tekrarlamanızın daha fazla

faydası olacaktır.

Bolluk ve bereket enerjisini hayatınıza davet edebilmeniz için bu imgeleme ve olumlama çalışması sizin zenginlik, refah ve iyi bir yaşamla ilgili temel alt biçemlerinizi belirlemenizi ve alınyazısı gibi güçlü bir imgeyi kullanarak bu konudaki inancınızı güçlendirmenizi sağlayacaktır.

BÖLÜM 14

NİYET ETMEK NEDİR?

Olumlama ,bilinçaltınıza istediğiniz olumlu bir mesajı göndermek için ihtiyaçlarınıza göre hazırlanan onaylamaları sürekli tekrar ederek yapılır. Niyet etmek ise ise, bir konudaki kararlılığınızı evrene deklare etmeniz demektir. Olumlama yaparken temel amaç bilinçaltınızı ikna etmek ve bu şekilde istediğiniz bir şeyi hayatınıza çekmektir. Niyet ederken ise amaç, dışınızda varsaydığınız dünyaya duygusal enerjinizi yükleyerek bir mesaj yada bir talep göndermektir.

Eğer doğru yapılırsa niyet etmek isteklerinizi kısa sürede hayatınıza çekmenizi sağlayabilir. Öncelikle niyetiniz açık ve net olmalıdır. Yine koşullara bağlamama ve istediğimiz şeye odaklanmak kuralı niyetlerimizde de vardır. Niyetiniz fazla uzun olmamalı ve duygu uyandıran kelimelerle hazırlanmış olmalıdır. Niyet ederken sürekli olarak bir cümleyi tekrar etmenize gerek yoktur. Önemli olan niyetinizi gerçekten odaklanarak ve kalbinizden gelerek yapabilmenizdir. Bu şekilde tek bir kere bile niyet etmek çoğu zaman yeterlidir. Ancak gerçek bir duygu oluşturmak için hissedene kadar niyetinizi tekrarlayabilirsiniz.

BOLLUK VE BEREKETLE İLGİLİ NİYET ÖRNEKLERİ

" Bolluk ve bereket içinde yaşamayı seçiyorum. Ben zengin olmayı ve zenginliğin tadını çıkartmayı hak ediyorum. Şimdi kendimi evrenin

zenginliklerine açmaya ve bu zenginlikleri hayatıma kabul etmeye niyet ediyorum"

" Maddi ve manevi zenginliğimin artmasını seçiyorum. Refah içinde bir yaşam sürdürmek için kendime izin veriyorum. Şimdi hak ettiğim tüm zenginliklerin bana gelmesine niyet ediyorum"

" Bolluk ve bereket içinde bir hayatım olmasını seçiyorum. Geliririm en üst düzeyde artmasına ve mükemmel şartlarda yaşamaya niyet ediyorum"

" Harcadığımdan daha fazla para kazanmayı seçiyorum. Ben rahat ve kolay bir şekilde para kazanmayı hak ediyorum. Kendime kolay ve bol para kazanmak için izin veriyorum"

BOLLUK VE BEREKET ENERJİSİ İLE UYUMLU HALE GELMEK

Bolluk ve bereket enerjisinden önce reiki nedir, uyumlama nedir gibi temel konuların üzerinde biraz duralım.

Reiki Japonca bir kelimedir ve anlamı “ Her yerde olan yaşam enerjisi” ya da “ Evrensel Yaşam Enerjisi” demektir. Evrende her şey enerjidir. Enerji kelimesi, Grekçe energia “hareketli kuvvet” kelimesinden gelir. Enerji sonuçları görülebilen ancak kendisini kimsenin görmediği bir kavramdır. Elektrik bir enerjidir ancak biz onu göremeyiz, sadece onun sonucuyla yanan bir ampulü görebiliriz.

Evrende her şeyin atomlardan oluştuğunu biliyoruz. Maddeyi meydana getiren yapı taşı atomlardır ve elbette madde elle tutulur,gözle görülür katı bir şeydir. Ancak maddeyi oluşturan atomlar için aynı şeyi söylemek pek mümkün görünmüyor. Atomların büyük bir kısmı boşluktan oluşmaktadır. Eğer bir atomun çekirdeğini bir basket topu büyüklüğünde büyütürsek, onun etrafında dönen elektron, çekirdekten 30 km uzakta olacaktır ve aradaki bölüm boşluktur. Burada kafa karıştırıcı bir durum var gibi görünmektedir. Çok kolaylıkla “Sen şimdi bana maddeyi oluşturan en küçük yapı taşının, yaklaşık %99’luk kısmının boş olduğunu mu söylüyorsun, iyi de o zaman katı madde

nasıl oluşur, çılgın mısın sen?” diyebilirsiniz. Ancak bilim adamları yaptıkları tüm araştırmalardan sonra bu sonuca vardılar ve bize ne kadar çılgınca gelse de OLAN BU…

Ancak bu boşluk fikri bilim adamlarının aklına yatmamış olsa gerek ki, araştırmalarına devam ettiler ve boşluk olan bu alanın aslında büyük bir enerji olduğunu düşündüler. Henüz bunu ölçecek aletleri yok ama yaptıkları matematiksel çalışmalar sonunda uzayda bir santimetre karelik alandaki enerjinin, evrendeki tüm maddelerden daha fazla enerji olduğunu söylüyorlar.

Evrende herşey enerjidir, insan da, madde de hatta duygular ve düşüncelerde öz olarak enerjiden ibarettir. Evrenin her bir noktası saf enerjiden oluşmuştur. Evrenin enerjiden oluştuğunu , tarihin eski çağlarında kadim uygarlıklarda yaşayan bilgeler çok iyi biliyorlardı. Bu enerjiye ise farklı isimler veriyorlardı. Japonlar Evrensel Enerjiye “Ki” derken, Çinliler “Chi”, Hintliler “Prana” Müslümanlar “Baraka” Yahudiler “ Ruah”, Kızılderililer “Nayetoneyah” , Hawai kültürü “ Mana” Eski Mısır Medeniyeti “ Ka” ve Eski Yunan Medeniyeti ise “Pneuma” olarak isimlendiriyorlardı.

Ki, kavramını evrensel enerji olarak kabul edersek, Reiki evrensel enerjiyi şifa amacıyla kullanma tekniği olarak açıklanabilir. Reiki, Ki enerjisinin şifa ve ruhsal gelişim için etkili bir şekilde kullanılması tekniğidir. Temel olarak Reiki'yi kaynağının Tibet olduğu sanılan, Japonya'da yüzyılın başında yeniden keşfedilmiş ve tüm dünyaya yayılmış eski bir şifa sanatı olarak tanımlayabiliriz.

Reiki nasıl çalışır ya da insanlara nasıl şifa verir sorusu, bir çok insanın merak ettiği bir konudur. Reiki'nin nasıl çalıştığını tam olarak açıklamak kolay olmamakla birlikte, bu konuda elimizde iki farklı görüş vardır. Bir grup araştırmacı reiki iyileştirmez, insan bedeni kendini iyileştirir görüşünü savunmaktadır. Bu görüş temelde insan bedeninin kendini iyileştirme yeteneği olduğu ve reiki kullanan kişinin, reikinin etkisi ile çok rahatladığı, gevşediği, beyin dalgalarının alfa ritmine geldiği ve bu esnada bedenin, iyileştirici güçlerini ortaya çıkarak, kendini onardığı yönünde bir temele sahiptir.

İnsan beyni çeşitli frekanslarda dalgalar yaymaktadır. Beta, Alfa, Teta, Delta ve Gama.

BETA: 13 ve 30 Hz arasında değişen frekansı vardır. Beta, beynin uyanıkken yayınladığı dalga boyudur. Aktif düşünme eyleminde, konsantre olma durumunda, günlük problemleri çözebilmek için düşünürken beynimiz beta ritminde dalga yayını yapar. Özellikle stres durumunda çok görülen bir dalga

boyudur.

ALFA: 7.5(8)-12 Hz arasında değişen frekansı vardır. Rahat ve sakin olduğumuz anlarda beynimiz alfa ritminde dalgalar yayınlar. Bu ritimde kişinin bilinci yerindedir ve farkındalığı yüksektir ancak tamamen gevşemiş ve rahatlamış bir durumdadır. Alfa ritminde kişi kolaylıkla sorunlarını çözebilir, sakinlik ve huzur duygularını deneyimler. Alfa ritminde performansın arttığını, stresin bittiğini ve kişinin işlerini tamamlamada çok daha başarılı olduğunu biliyoruz. Alfa bandında bulunan 7.8 Hz frekansı Shumann Resonans Frekansı olarak da bilinir. Bu frekans, dünyanın manyetik alanının, rezonans frekansıdır.Bu frekans kişinin kendisini çok rahat hissetmesini ve bedendeki iyileşme sürecini ortaya çıkartan, kişiyi canlandıran, dinlendiren, iyileştiren frekans olarak da kabul edilir.

TETA: Teta Dalgasının 4 ile 8 Hz arasında değişen frekansı vardır. Teta; yaratıcılık, derin meditasyon, bilinç dışı durumlar ile ilgilidir. Tam uykuya daldığımız anlarda beynimiz teta dalgası yayını yapmaktadır. 0 - 4 Hz frekansları aralığında değişmektedir. Genellikle uyku durumunda ve nadir olarak görülen çok derin meditasyon halinde oluşan bir dalda boyudur. 0 hz ve üzeri frekans aralığındaki dalgalardır. Yüksek düzeyde düşünme ve algılama bu frekans ile ilgilidir.İşte ilk görüş, reikinin uygulandığı süre içinde kişinin beyin dalgalarını uzun süre alfa durumunda tuttuğunu ve reikinin değil, bu durumda kişinin kendi bedeninin kendisini iyileştirdiğini söyler. Bu düşünce son derece mantıklı görünmektedir.

İkinci görüşte yine bilimsel bir çalışmadan temelini almaktadır. İki bilim adamı Gary Schwartz ve Melinda Connor bu konuda ilginç bir araştırma yapmışlardır. Bir süper iletken kuantum müdahale cihazı ile (SQUID) bir grup reiki uygulayıcısı üzerinde bir deney yapan bilim adamları,reiki uygulayıcılarının, ellerinin yakınından değişik zamanlarda ölçümler almışlardır. Reiki uygulayıcısı, reiki ile çalışmaya başladığı anda, ellerinin yakınında, manyetik alanda dev salınımlar olduğunu gördüler. Bu salınımlar normal zamanda olmayan ya da reiki kullanmayan kişilerde kesinlikle görülmeyen bir güçteydi. Ortaya çıkan yönlendirilmiş enerji kendisini hem elektrostatik hem de manyetik enerji olarak gösteriyordu. Bu durumda reikinin kuantumsal bir temeli olduğunu ve yönlendirilmiş bir enerjinin bir şekilde hasta kişinin bedeninin manyetik alanını etkilediğini söylemek de mümkündür.

Reiki nasıl işe yarar ya da nasıl çalışır sorusunun yanıtı bu konudaki bilimsel çalışmalar arttıkça çok daha net bir şekilde ortaya çıkacaktır. Bir gün reiki ile ilgili bugün bize gizemli gelen bir çok şeyin “Kuantum Fiziği”

tarafından açıklanacağına inanıyorum. Ancak o zamana kadar elimizdeki açıklamalara bakacağız ve en önemlisi nasıl çalıştığını bilmesek bile faydasını gördüğümüz bu sistemi kullanmaya devam edeceğiz.

Reiki Nedir?

- Reiki kaynağı Tibet'e dayandırılan eski bir şifa sanatıdır.
- Reiki elleri kullanarak bir başkasına enerji aktarma tekniğidir.
- Reiki herkes tarafından kolaylıkla öğrenilebilen ve uygulanması çok kolay bir tekniktir.
- Reiki Batı'da hastanelerde, kliniklerde kullanılan tamamlayici tip tekniğidir.
- Reiki tamamen doğal bir tekniktir ve yan etkisi yoktur.
- Reiki kullanmak özel bir yetenek getirmediği için herkesin uygulama yapabileceği bir yöntemdir.
- Reiki bütünsel şifayı kabul eden bir tekniktir. İnsanların ruhları iyileşmeden, bedenlerinin iyileşmeyeceğini kabul eden bir anlayışa sahiptir.
- Reiki ruhsal gelişim tekniğidir.
- Reiki her inançtan, her dinden insan tarafından kullanılan bir tekniktir.

Reiki Ne Değildir?

- Reiki bir din ya da inanç değildir, her dinden insan tarafından kullanılır. Reiki bir tekniktir.
- Reiki alternatif tıp tekniği değildir, tıbbın yerine geçme iddiası yoktur. Tıbbi tedaviyi tamamlama özelliğine sahiptir.
- Reiki büyü, sihir gibi bir şey değildir. Reiki temelini eski uygarlıklardan alan, bugün üzerinde bir çok bilimsel çalışmanın yapıldığı bir tekniktir.
- Reiki özel bir yetenek gerektiren bir sistem değildir. Herkes tarafından öğrenilebilir ya da uygulanabilir.
- Reiki eğitimi uzun ve meşakkatli değildir. Bir günlük bir eğitimle kişi reiki

öğrenip, yaşam boyunca bu yeteneğe sahip olarak kendi kendisinin şifacısı olabilir.

- Reiki inanıp inmamakla ilgili değildir. Reikiye inamasanız bile reiki kullanabilir ve fayda görürsünüz.
- Reiki zihinsel bir çalışma, bir odaklanma tekniği, meditasyon tekniği değildir.
- Reiki bir kişiye ya da bir gruba ait değildir. Dünyanın her yerinde bir çok insan tarafından bireysel olarak kullanılmaktadır.

UYUMLAMA NEDİR?

Uyumlama bir yeteneğin bir üstattan bir öğrenciye nakledilmesi anlamına gelen bir kelimedir. Uyumlama bizim kültürümüzde el vermek denilen kavramla bire bir örtüşmektedir. Burada nakledilen yetenek belli bir enerji frekansı ile çalışmak yeteneğidir. Batılılar buna uyumlanma yani rezone olma derler. Bir enerjiye uyumlanmak bir üstat tarafından yapılan özel bir ritüelle o enerjiyi kullanabilme yeteneğine sahip olmanızın gerçekleşmesi demektir.

Reikiyi uyumlama almadan kullanamazsınız ve uyumlama almak için de ne yapacağını bilen bir mastera ihtiyacınız vardır. Reikiye uyumlanınca artık bu enerjiyi kullanmak için odaklanmak, konsantre olmak yada farklı zihinsel teknikler kullanmanıza gerek yoktur. Sadece ellerinizi istediğiniz yere koyar, enerjinin akmasını ister ve sakince beklersiniz. Reiki kullanmanın bir ön şartı olmadığı gibi herhangi bir yetenek de isteyen bir uygulaması yoktur. Reiki uyumlamaları ömürlüktür bir kere alınca artık hayatınız boyunca kullanabilirsiniz.

BOLLUK VE BEREKET ENERJİİSİ İLE UYUMLU OLMAK?

Evrende herşeyin bir enerji olduğunu ve her enerjinin de kendisine özgü bir frekansı olduğunu biliyoruz. O halde bolluk ve berekette temelde enerjidir ve bu enerjinin de kendisine özgü bir frekansı vardır. Her ne kadar bolluk-bereket enerjisine uyumlamalar masterlar tarafından yapılsa da ben kişisel

olarak sizin de bazı çalışmaları yaparak bu enerji ile uyumlu bir hale gelebileceğinize inanıyorum. Bolluk ve bereket enerjisine kanal olamasanız bile bu enerji ile rezone olabilir ve benzer enerjiler birbirini çeker kuralı gereği hayatınıza daha fazla bolluk- bereketi çekebilirsiniz.

Bu kitapta uyguladığınız her teknik sizin bolluk ve bereket enerjisi ile rezone olmanızı kolaylaştıracaktır. Ancak bunların dışında kolay bir programlama ile istediğiniz zaman daha fazla bolluk- bereket enerjisini hayatınıza çekebilirsiniz.

Bu çalışma için herhangi bir uyumlama almanıza gerek yoktur sadece kendinizi bolluk ve berekete açmanız yeterlidir.

Bolluk ve bereketi hayatınıza davet etmek için ilk önce buna karar vermeniz önemlidir. Bunun için öncelikle odaklanarak ve en az 3 kere " Hayatıma daha fazla bolluk ve bereketi kabul ediyorum. Ben refah içinde yaşamayı hak ediyorum" olumlamasını tekrar edin.

Arkasından ise aşağıdaki niyeti 21 gün boyunca her gün en az 3 kere odaklanarak okuyun.

" Tam şu anda ve burada bilinçaltımı hayatıma bolluk ve bereketin enerjisini çekmesi için programlıyorum. Ben ne zaman içimden bolluk kelimesini 10 kere tekrar edersem, tam o anda evrenden bana bolluk ve bereketin enerjisi akmaya başlayacak. Tüm enerji alanım ve hayatımın her noktası, bolluk ve bereket enerjisi ile çevrelenecek. Bolluk ve bereket enerjisinin hayatıma refah getirecek sonuçlarını en kısa zamanda göreceğim şekilde programımı tamamlıyorum. Teşekkür ederim"

Artık bolluk ve bereket enerjisini istediğiniz zaman hayatınıza davet edebilirsiniz. Bunun için içinizden 10 kere bolluk demeniz yeterlidir. Ancak bu programı 21 gün boyunca her gün yapmanızı öneririm. Yani yukarıda verdiğim niyeti 21 gün boyunca her gün 3 kere tekrarlayın. Daha ilk günden bolluk – bereket enerjisini hayatınıza davet edebilirsiniz. 21 günlük bir çalışmadan sonra ise çok daha etkili sonuçlar alabilirsiniz. Yine 21 gün sonrasında da bu çalışmayı sürdürmeniz faydalı olacaktır.

Bu programlama çalışması bir enerji çalışması değildir. Yani reiki enerjisini bu şekilde kullanamazsınız. Ancak bolluk ve bereket enerjisini hayatınıza davet etmek ve bu enerjiden faydalanmak için çok etkili bir çalışmadır. Eğer enerjilerle çalışmak istiyorsanız bu konularda yetkin bir masterdan uyumlama almanızın gerekliliğini bir kere daha hatırlatmak isterim.

BÖLÜM 15

BOLLUK VE BEREKET TAŞLARI

Doğal taşlar milyonlarca süren bir zaman diliminde meydana gelirler. Oluşumları süresinde bir çok doğal enerji vibrasyonunu üzerine alırlar.Taşların üzerinde birikmiş olan bu enerjiler, taşları kendi enerji alanına alan insanların üzerinde önemli pozitif etkiler oluşturur. Bazı taşların enerjisi bolluk ve bereketi hayatımıza daha fazla çekmemizi destekler. Özellikle eski çağlardan beri bolluk ve bereket için kullanılan bazı doğal taşlar hakkında sizlere bilgi vermek istiyorum. Ancak bundan önce doğal taş satın alırken sahte olmamasına dikkat etmenizi öneririm. Sahte taşların hiçbir faydası olmayacaktır. Bir taşın sahte olduğunu anlamak kolay bir iş değildir. Bu nedenle taşlarınızı güvendiğiniz yerlerden almalısınız.

Doğal taş alırken taşa karşı pozitif bir çekim hissetmeniz de önemlidir. Eğer doğal taş satan bir dükkana gider ve taşlara bir süre odaklanırsanız bazı taşların sizi çektiğini ve neredeyse al beni diye fısıldadığını hissedeceksiniz. Taşı elinize aldığınızda ise kendinizi daha iyi hissettiğinizi fark edeceksiniz. İşte bu taş sizin enerjinizle uyumludur.

Daha sonra taşınızı, üzerinde birikmiş negatif enerjilerden arındırmanız gereklidir. Doğal taşlar bulundukları ortamlardaki enerjilerden etkilenir ve bunları kayıt ederler. Kendisine dokunan insanların da enerjilerinden etkilenirler. Bazı taşlar radyasyon emme özelliğine sahip olduğu için özellikle şehir hayatında cep telefonunun, bilgisayarın radyasyonunu emerek doğal enerji alanlarında elektromanyetik kirlenmeler oluşur. Yine bir süre sonra bulundukları ortamdaki negatif enerjilerden de etkilenerek bu enerjileri de kayıt ederler. Doğal taşınızı aldığınız zaman ilk olarak yapmanız gereken şey enerji temizliğidir. Enerji temizliğini yapmadan doğal taşı üzerinize almanın size faydası değil zararı olacaktır. Lütfen bu zararı küçümsemeyin, negatif enerjilerle dolu bir doğal taş tüm auranızın enerjisine zarar verir.

TAŞINIZI TEMİZLEME TEKNİKLERİ

Toprağa Gömme

Taşınızı en az 24 saat süreyle toprağa gömerek negatif enerjilerden arınmasını sağlayabilirsiniz. Açık havada toprakta olması çok daha iyidir ancak bu imkanınız yoksa saksı toprağı da olabilir. Saksı toprağı kullanmanın tek dezavantajı aynı toprak ile 8-10 temizlikten sonra toprağı değiştirmenin

gerekliliğidir. Canlı çiçek olan saksıya doğal taşınızı temizlik amacıyla gömmenizi önermem. Çünkü bu durumda çiçeklerin zarar görme ihtimali olacaktır.

Tuzlu suda bekletmek

Bir kase suya 1 tatlı kaşığı deniz tuzu ekleyerek karıştırın ve taşınızı 12 saat boyunca bu suyun içinde bekletin. Bir çok taş için bu temizlik çeşidi çok etkilidir ancak bazı taşlarda zararlı olabilir (selenit,opal,kalsit, florit, labrodonit ve modavit taşlarında tuzlu su ile temizlik önerilmez) Daha sonra taşınızı akan suda 1-2 dakika tutarak yıkayın.

Tütsü ile temizleme

Taşınızı 3-5 dakika akan suyun altında tutun. Daha sonra adaçayı veya sandal tütsüsüne taşı en az 5 dakika kadar tutun. Tütsünün taşın her yerine gelmesine özen gösterin. Bu işlemi yapmadan önce taşın temizlenmesine niyet etmek de çok önemlidir.

Piramit ile temizleme

Eğer elinizde gerçek ölçülerine uygun hazırlanmış bir piramit varsa taşınızı bu piramitin içine koyup bir gece bekleterek temizleyebilirsiniz. Ancak taşı piramittin içinde biraz yükseğe (takriben 1 / 4 lük bir yükseliğine) koyarak bekletmeniz önerilir.

Bunların dışında başka temizlik önerileri de vardır ancak en etkili olduklarını düşündüklerim bu tekniklerdir.

TAŞINIZA ENERJİ YÜKLEME

Taşınızı negatif enerjilerden arındırdıktan sonra enerji yüklemek yani pozitif enerjisini yükseltmek için yapabileceğiniz bazı uygulamalar vardır. Bu adım şart değildir ama yapmanız durumunda taşınızı çok daha verimli kullanabilirsiniz.

Reiki

Taşınız avuç içinize alın ve reiki verin. 2. aşama iseniz güç sembolünü kullanabilirsiniz. 1. aşamalar ise sadece reiki verebilirler. Taşın yüklenmesi için kesin bir süre verilemez ama çoğu taşta 5-10 dakika yeterlidir.

Dolunay

Dolunayın olduğu bir gecede taşlarınızı açık havada bırakarak olumlu enerjilerle yüklenmesini sağlayabilirsiniz. Dolunay taşınızın pozitif enerjisini arttıracaktır.

Kuvars kristali kullanmak

Büyük kuvars ailesinin üzerine bırakılan daha küçük taşların enerjisi artacaktır. Küçük taşları kuvarsın üzerinde 5-10 saat bekletmek yeterlidir.

Niyetle yüklemek

Taşınızı elinize alın ve birkaç dakika kalbinizden taşınıza sevgi aktarın. Daha sonra yüksek sesli olarak. “ Bu taşa sevgi enerjimi gönderiyorum ve enerjisinin artmasına niyet ediyorum” deyin. Taşı bir süre elinizde tutun ve enerjisini hissedin. Daha sonra kullanabilirsiniz.

TAŞINIZI KENDİ ENERJİNİZLE UYUMLAMA

Eğer taşınızı temizlemişseniz, arkasından enerji yükleyerek sonra bu adıma geçebilirsiniz. Eğer enerji yüklemek istemiyorsanız temizlikten sonra direk bu adıma geçebilirsiniz. Taşınızı uyumlamak, taşınızın enerjisini kendi enerjinizle rezone hale getirmektir. Özellikle taşı ilk aldığınızda bu işlemi yapmak çok önemlidir daha sonra yapmanız ise şart değildir. Ancak taşınızı sürekli kullanmıyorsanız arada bir takıyorsanız bu işlemi arada bir tekrarlamanızın faydası olacaktır. Çünkü sizin enerjiniz de sabit değildir ve değiştiği zaman taşınızı daha önce kendinizle uyumlu hale getirmiş olmanızın bir etkisi olmayacaktır.

1- Taşınızı elinize alın ve kalbinizden 2-3 dakika sevgi enerjisi akıtın. (Burada taşa sevgi göndermeniz yani taşı sevdiğinizi hissetmeniz yeterlidir.)

2- Daha sonra taşınızı ağzınıza yaklaştırın ve 3 kere şu niyeti sesli olarak tekrarlayın. “ Bu taşın enerjisini kendi enerjimle uyumlu hale getiriyorum ve taşımın enerjisine rezone olmaya niyet ediyorum.”

3- Daha sonra taşınızı mümkünse kalp chakranıza yaklaştırın (iki göğsün ortası) ve 1-2 dakika sakince bekleyin. Artık taşınızı kullanabilirsiniz.

Bundan sonra taş programlama dediğimiz bir adım daha uygulanabilir ancak biz hayatımıza bolluk ve bereketi çekmek için taşların doğal enerjisinden faydalanacağımız için bu aşamayı uygulamaya gerek yoktur.

Şimdi gelelim bolluk ve bereket için kullanabileceğiniz doğal taşlara;

Sitrin: Sitrin taşı şans taşı olarak da bilinir. Bolluk ve bereket enerjisi ile uyumlu bir enerjisi vardır ve teninize değecek şekilde üzerinizde bulundurmanızın faydası olacaktır.

Akik: Akik taşı başarıyı ve bereketi çeken bir taştır. Uzakdoğuda iş adamları bereket için bu taşı ceplerinde taşımaktadırlar.

Yeşim: Yine uzakdoğuda sonsuz bereketi simgeleyen bir taştır. Kolye olarak takılması faydalıdır.

Kehribar: Para getiren bir taş olarak kabul edilir. Özellikle cüzdanda taşımak veya kasaya koymak için idealdir.

Akuamarin: Şans ve bereket getirdiğine inanılan bir taştır. Kolye olarak kullanabilirsiniz.

Bu taşlardan hoşunuza gidenleri siz de bereketi çekmek için kullanabilirsiniz. Ancak taşınızı haftada bir kere temizlemeniz çok önemlidir. Her temizlikten sonra imkan varsa enerji yükleme ve kendi enerjinizle uyumlanma işlemleri de yapılabilir. Ancak buna zamanınız yoksa sadece temizlik yapabilirsiniz.

BOLLUK VE BEREKET İÇİN FENG SHUİ

Feng shui kadim bir Çin bilgeliği sanatıdır ve evinizin enerjisini doğanın enerjisine uyumlu hale getirmeyi temel alır. Tarihi milattan önce 3.000 li yıllara dayanan Feng Shui günümüzde sadece uzakdoğuda değil tüm dünyada kullanılmaktadır. Feng shui kelime anlamı olara rüzgar ve su anlamına gelmektedir. Evrenin enerjisi ve güçleriyle uyumlu yaşayabileceğimiz mekanlar oluşturmak feng shui nin en temel ilkesidir. Bunu şu şekilde düşünebilirsiniz, her şey temelde enerjiyse ve her enerjinin de bir tireşimi varsa, her eşya da aslında kendisine özel bir titreşime sahiptir. Evimize koyduğumuz her eşya bir bütün halinde evimizin enerjisini etkiler. Sürekli içinde yaşadığımız mekan olan evimiz ise bizim enerjimizi etkiler. Feng shui çok detaylı bir alan olduğu için bu konuyla ilgilenenlerin sadece bu alanda yazılmış kaynaklardan faydalanmalarını öneririm. Ben sadece feng shui'nin bolluk- bereket için kullanımı ile ilgili bilgiler vereceğim.

İnsanlar evlerini oluşturken, bilinçsizce kendi enerjilerine uygun eşyaları seçeler ve bu eşyaları evlerine yerleştirirler. Eğer evinizi dikkatli bir şekilde

gözlemlerseniz kendi enerjinizle ilgili ciddi bilgiler edinebilirsiniz. Evinizin inançlarınızı yansıttığını söylemem abartılı bir tespit olmayacaktır. İsterseniz birlikte evinizde bir gezinti yapalım.

Şimdi evinizin bütününe bir bakın,eviniz düzenlimi ve neyin nerede olduğunu biliyormusunuz? Örneğin size tornavidalar nerede, anahtarınız nerede, eski evraklarınız nerede diye sorarsam bana hemen yanıt verebilir misiniz? Eğer yanıtınız evet ise muhtemelen hayatınızı iyi bir şekilde kontrol ediyor, programlı yaşıyor ve yarın ne yapacağınızı biliyorsunuz. Eğer yanıtınız hayır ise bu durumda hayatınızda da bir karışıklık ve belirsizlik var demektir. Bu durumda ilk önce evinizde bir düzen sağlamalısınız. Eviniz sizin iç dünyanızın bir yansıması gibidir ve iç dünyanız tüm hayatınızı belirler. Tertipli ve düzenli bir ev, sizin iç dünyanızda da düzenli olduğunuzu gösterir. Düzenli bir insanın ise hayatının her alanında başarılı olma şansı daha yüksektir.

Hadi birlikte mutfağa girelim... Mutfağınızda yemek yapıyor, gıdalarınızı saklıyor ve yemeklerinizi yiyorsunuz. Mutfağınız bir anlamda evinizde bolluk ve bereketi simgeleyen alandır diyebiliriz. Bu durumda hayatınızdaki refahı arttırmak için mutfağınızın enerjisi çok önemli olacaktır. O halde hadi gelin birlikte bolluk- bereket analizinizi yapalım.

BOLLUK – BEREKET ANALİZİ

Öncelikle mutfağınızın tertip düzenine 0 ile 10 arasında bir puan verin. Eğer düzenli, aradığınızı kolaylıkla bulabildiğiniz, herşeyin yeri özenle seçilmiş bir mutfağınız varsa tam 10 puanı hak ettiniz demektir.

Şimdi ikinci olarak mutfağınızın temizliğine 0 ile 10 arasında bir puan verin. Puan verirken kendinize karşı adil olun, hak ettiğinizden fazla puan kesinlikle vermeyin. Pırıl pırıl bir ocak, tertemiz fayanslar ve tezgahınız için 10 puanı hak ediyorsunuz demektir. Bu arada buzdolabınızın içine de bir bakın gerektiği kadar temiz mi?

Arkasından mutfağınızdaki gereksiz şeylerin neler olduğunu bir düşünün. Uzun zamandır kullanmadığınız mutfak robotu, kahve makinası gibi eşyalarınızı inceleyin. Eğer hiç kullanmadığınız herhangi bir eşyanız yoksa kendinize 10 puan verebilirsiniz. Kullanmadığınız eşya sayısı 1 ile 3 arasındaysa 5 puan , kullanmadığınız eşya sayısı 3 den fazlaysa 0 puan verin. Kullanmaktan kastım son 3 ay içinde söz konusu eşyayı hiç kullanıp kullanmadığınızdır.

Son bir değerlendirme daha yapacağız. Ne kadar yiyecek israf ettiğinizi bir düşünün. Örneğin son bir haftadır hiç ekmek attınız mı? Eğer yanıtınız evetse kendinize direk 0 puan verin. Eğer asla yemek atmam diyorsanız 10 puan

verebilirsiniz. Çok az atarım yanıtı içinse 5 puan yazabilirsiniz.

Puanlarınızı objektif bir şekilde verdiyseniz şimdi hepsini toplayın ve buyurun bereket analizinize...

35-40 puan arası

Söylenecek fazla bir şey yok. Mutfağınızdaki tertip ve düzen paranızı da kontrol edebildiğinizi gösteriyor. Temizliğe önem vermeniz güzel enerjileri evinize çektiğinizin bir göstergesi. Mutfağınızda kullanmadığınız eşyalarınızın olmaması ise eski ve durgun enerjiler yerine hareketli enerjilere sahip olduğunuzu gösteriyor ki bu da yeniye yer açtığınızın en güzel işareti. Son olarak israf etmeyerek elinizdekinin değerini bilen ve muhtemelen şükreden bir insansınız diyebilirim. Ya refah içinde bir yaşamınız var ya da buna çok yaklaştınız, sizi tebrik ederim.

35- 30 puan arası

Eğer 5 puanı mutfağın tertipinden kırdıysanız bu durumda hayatınızı biraz daha kontrol altına almanız gerekli, temizlikten kırdıysanız hayatınızda biraz enerji temizliğine ihtiyacınız var, eski eşyalarınız nedeniyle kırdıysanız eskileri atarak yeni şeylere yer açmayı öğrenmeniz gerekli, eğer yemek israfından puan kırdıysanız elinizdekilerin değerini anlayıp daha fazla şükretmeniz gerekiyor. Bu 5 puanı nereden kırdığınıza göre hayatınızda gerekli değişimler yapmanızı öneririm.

Eğer puanınız 30 dan az ise

Hemen mutfağınızı temizlemeye başlayın, düzenli bir yer haline getirin ve kullanmadığınız eşyaları ihtiyacı olanlara verin. Yiyecek israfını bırakıp en azından yemediklerinizi sokak hayvanlarına verin. Bu düzeni 3 ay kesintisiz sürdürün ve hayatınızdaki değişiklikleri görün. Sistem çok basit iç dünyanız evinize yansır ve evinizi bilinçli olarak değiştirince iç dünyanız da değişmeye başlar. O halde değişime mutfağınızla başlayın ve hemen bugün harekete geçin...

EVİNİZE BOLLUK VE BEREKETİ ÇEKMEK İÇİN FENG SHUİ ÖNERİLERİ

1- Banyoda klozetin kapağını sürekli kapalı tutun.
2- Mutfakta ocağınızın temiz olmasına dikkat edin ve ocağın tüm gözlerini kullanın. Yani hep aynı gözle yemek pişirmeyin.
3- Evin güneydoğu köşesi bolluk bereket köşedir. Bu noktanın temiz ve düzenli olmasına dikkat edin. Bolluk bereket köşesine bir akvaryum ya da

küçük bir şelale koyabilir yada ağları dolu bir balıkçı resmi, buğday tarlası resmi gibi bereketi çağrıştıracak resimler asabilirsiniz. Ayrıca bu köşeye koyacağınız mor bir mumun da olumlu etkisi olacaktır. Eğer evinizin bu köşesine müdahale şansınız yoksa bu durumda her odanın güneydoğu yönündeki en uç noktasına yani kıble yönündeki alana bu uygulamayı yapabilirsiniz. Tek tek odalarla çalışmak da son derece etkilidir.
4- Sızan, damlayan muslukları onarın. Eğer evinizde bozuk bir eşya varsa ya tamir edin ya da atın. Bozuk musluklar para kaçaklarına, kırık eşyalar ise kötü şansa neden olurlar.
5- Evinizde para alanında 7 tane fil kullanmanın olumlu enerjisi vardır. Ancak fillerin hortumları yukarıyı göstermelidir.
6- Mutfağınızda bir kavanozda bozuk para tutmanızın parayı çeken bir etkisi vardır.
7- Evinizin güney kısmı ün ve tanınmanızla ilgilidir. Bu alanda kırmızı renkleri tercih edebilirsiniz. Mumlar veya güneş resmi bu alanda kısmetinizi arttırabilir.
8- Eğer para size geliyor ama siz değerlendiremeden gidiyorsa evinizin güneydoğu köşesine veya salonunuzun güneydoğu köşesine ağır bir heykel, ağır bir doğal taş ya da ağır bir eşya koyun. Ancak bu eşya güzel ve zenginliği çağrıştıracak bir şey olsun.
9- Özellikle evinizin güneydoğu yönünde eski ve yıpranmış eşyaları, antikaları, buzdolabınızı ve çöp kovanızı bulundurmayın.
10- Evinizin güneydoğu köşesinde bakımlı bitkilerin hayatınıza bolluk-bereketi çekmesi için olumlu etkisi olacaktır.

POZİTİF ENERJİ REFAH GETİRİR

Eğer yüksek ve olumlu bir yaşam enerjiniz varsa iyi ve güzel şeyleri hayatınıza daha kolay çekebilirsiniz. Sabahları keyifle ve canlı bir şekilde uyanan, gün boyunca enerjisi yüksek bir şekilde yaşayan bir insan olmak hedeflerinizi gerçekleştirmenizi kolaylaştırır.

Yaşam enerjinizi yüksek ve pozitif bir hale getirme tekniklerinden önce yaşam enerjinizi düşüren nedenleri biraz inceleyelim.

Negatif duygular ve düşünceler

Negatif duygular çok fazla enerji tüketmemize yol açarlar. Daha doğrusu yaşam enerjimizi emerek bizi olumsuz bir düşünce modeline yönlendirirler ve tüketirler. Öfke, endişe, kıskançlık, şüphe, üzüntü, nefret, suçluluk duyguları, korkular ve insana acı veren her türlü olumsuz duygu yaşam enerjisini hızla tüketir, kişinin enerji titreşimini düşük bir frekansa getirir. Olumsuz duygular kolay fark edilebilir olmasına rağmen insanlar genelde enerjileri tükendikten

sonra içinde oldukları ruh halini fark ederler. Bir kere bu duyguların tuzağına düşerseniz yaşayacağınız duygusal yoğunluk o kadar hızlı gelişir ki ,çoğu zaman tamamen kendinizi duruma kaptırır ve enerjiniz tükenene kadar bu olumsuz duyguları deneyimlersiniz. Ayrıca var olan enerjinizin zararlı duygu kalıplarına aktarılması sonucunda bu duygularla bağlantınız her seferinde daha da güçlenir ve bundan sonra aynı duyguları daha kolay bir şekilde deneyimlersiniz. Bunu şu şekilde ifade edebilirim. Öfkelendiğiniz zamanlarda yaşam enerjiniz öfke enerjisi tarafından emilir ve kendi enerjinizle öfke enerjisini siz beslersiniz. Öfke enerjisi büyürken, siz bu arada sizin sağlığınız, mutluluğunuz ve refahınız için gerekli olan enerjiyi hızla kaybedersiniz. Bir noktadan sonra sakinleşmeniz gerektiğini birisi size söyler yada siz farkına varırsınız veya sakinleşmek zorunda kalırsınız. Ancak artık öfke enerjisi sizin enerji alanınıza daha güçlü bir şekilde yerleşmiştir. Bundan sonra artık daha kolay ve daha hızlı ortaya çıkacaktır. Küçük bir tetikleyici bile öfke enerjisini aktif hale getirecek ve o yeniden sizin var olan enerjinizi tüketmeye başlayacaktır. Olumsuz duygular sadece siz onları deneyimlerken enerjinizi tüketmezler, aynı zamanda duygusal olarak onlardan uzaklaştığınız zamanlarda bile enerjinizi çalmak için hazır beklerler. Küçük bir uyaranla yeniden aktif hale geçerler ve enerjinizi yeniden emmeye başlarlar. Her enerji alımından sonra da daha güçlü olarak enerji alanınıza yerleşirler. Eğer hayatınızdaki enerji kaçaklarından kurtulmak istiyorsanız negatif duyguların oluşturduğu kayıpları durdurmanız gereklidir.

Genelde negatif duygular bir düşünce ile başlar. Duygunun ilk tetikleyicisi olumsuz bir düşüncenizdir. Bu düşünce; bir endişe, bir şüphe, bir eleştiri veya olumsuz bir durumla ilgili bir değerlendirme olabilir. Önce bir şey düşünürüz sonra bu düşünce duygusal durumumuzu etkiler ve sonra düşünceye bağlı bir duygu geliştiririz. Bu nedenle olumsuz düşünceler, olumsuz duygulara yol açtığı için enerji kayıplarının temel nedeni bile sayılabilirler.

Erteleme eğilimine sahip olmak

Eğer yapmanız gereken işleri sürekli erteleme eğilimindeyseniz bu özelliğiniz, yaşam enerjinizin tükenmesine yol açıyor demektir. Yapılması gereken küçük yada büyük işler siz o anda farkında olmasınız bile bilinçaltınızda sürekli sizi rahatsız ederler. İçinizde bir tarafınız bu işin bitmesi gerektiğini bilir ve siz dikkatinizi bu konudan kaçırsanız bile içsel olarak ertelemiş olmanız sizi rahatsız eder. İşte bu rahatsızlık duygusu yaşam enerjinizi sürekli tüketir ve enerji kaçaklarına yol açar. Eğer diş hekiminizi ziyaret etmeniz gerekiyorsa ama çeşitli nedenlerle bunu erteliyorsanız dikkatinizi bu konuya vermeseniz bile sürekli olarak bu durum sizi rahatsız edecektir. Evinizde sürekli damlayan ama bir türlü tamir ettirmediğiniz o musluk, terziye vermeniz gereken pantalon, silmeniz gereken camlar, ödemeniz gereken o küçük borç, aramanız gereken arkadaşınız, gitmeniz

gereken akrabanız ertelediğiniz her ne varsa bunlarla ilgili " yapmam gerekli" inancınız varsa rahatsızlık ve dolayısıyla enerji kaybı kaçınılmaz olacaktır.

Enerji vampirliği

Bizler çevremizdeki insanlarla sürekli bir enerji alışverişi içindeyiz. Duygusal bağımız olan insanlarla bu enerji alışverişi daha güçlü iken sadece iletişime geçtiğimiz hatta bazen iletişimimiz bile olmayan insanlarla enerji alışverişi yaparız. Ailemiz ve sevdiklerimizle aramızdaki enerji alışverişi genelde gönüllüdür. Biz onlara kendi enerjimizden veririz onlardan da enerji alırız. Bu kimseye zarar verecek bir süreç değildir, enerji rezonasyonunu sağlamak için otomatik gerçekleşen bir aktarımdı. Özellikle sevgi alıp verirken bu enerji alışverişi daha da artar. Yine iletişime geçtiğimiz insanlarla bağlantı kurarken, karşılıklı uyum için enerji alış-verişi gerçekleşecektir ki bu da çok normaldir. Ancak bazen bazı insanlar genelde farkında olmadan başka insanların enerjisini fazlasıyla emerler. Buradaki enerji emişi çok güçlüdür ve karşılıklı enerji alışverişi gibi doğal değildir. Karşınızdaki insan sizin enerjinizi tüketmektedir ve enerji ihtiyacını sizin auranızdan karşılamaktadır. Enerji vampirliğini kişi çoğunlukla bilinçsiz yapmaktadır.

Enerji vampirleri genelde olumsuz duygu ve düşüncelere sahip insanlardır. Bu nedenle kendileri ciddi enerji kayıpları yaşamaktadırlar ve bu enerjiyi yerine koymak için de bir şekilde başka insanların enerjilerini tüketirler. Başka insanların enerjilerini alırken kendi olumsuz enerjilerini ortaya koyarlar. Çünkü sizin enerji kaybetmeniz için, sizin de olumsuz duygular içinde olmanız ve bu kişi ile rezone olmanız gereklidir. Siz olumlu duygulara ve yüksek bir titreşime sahipseniz bir enerji vampirinin sizden enerji alması mümkün olmayacaktır. Bu nedenle de sizinle bir araya gelen enerji vampiri, sorunlarını, acılarını, korkularını anlatmaya başlar. Siz bunu bir dertleşme olarak görür ve tüm iyi niyetinizle yardımcı olmaya çalışırsınız ancak karşınızdaki insan bilinçsizce sizin enerji titreşimizi düşürmeye çalışıyordur.

Daha sonra konuşma bittiğinde kendinizi çok yorgun ve tükenmiş hissedersiniz ve daha da kötüsü siz de artık olumsuz duygular içindesinizdir. Çünkü karşınızdaki enerji vampiri sizin enerjinizi alırken, ruh halinizi etkilemiş ve olumsuz duygular içine girmenizi sağlamıştır. Bu süreç daha detaylı konuşulabilir ancak enerji vampirlerinden korunmak enerjinizi korumak için çok önemlidir diyebilirim.

Dedikodu yapmak

Dedikodu yapmak yani başka insanlar hakkında arkalarından olumsuz konuşmak enerji kayıplarımızın önemli bir nedenidir. Dolanıklık teorisi gereği atom altı dünyada herşey bir ve tektir. Biz de herkesle ve herşeyle

bağlantılıyız. İnsan dikkatini nereye verirse enerjisi de oraya akar ve bir kişi ile ilgili düşünmeye, konuşmaya başlayınca onunla aranızdaki enerji bağı güçlenir. Bu kişiyi bilincinizde tuttuğunuz sürece yani onunla ilgili konuşmaya devam ettiğiniz sürece de bu enerji bağı güçlenir ve aranızda bir enerji alış verişi başlar. Bu enerji alışverişinde bu kişi hakkında olumsuz konuşarak siz ona olumsuz enerji gönderiyorsunuzdur. Sizden çıkan enerji neyse aynı nitelikte enerji mutlaka size geri dönecektir. Haklı olan siz olsanız bile birisine negatif enerji gönderirseniz, bir şekilde negatif enerjiniz size geri dönecektir. Her enerji kaynağına geri döner yasası gereği ürettiğiniz olumsuz bir enerjinin size geri dönmesi herhangi bir zamanda ve şekilde ama mutlaka olacaktır. Size dönen negatif enerji ise titreşiminizi düşürecek ve enerji kaybetmenize yol açacaktır.

Ancak hepsi bununla da sınırlı değildir bir de bu insanla olumsuz bir bağ kurduğunuz için onun üzerinde bulunan olumsuzlukları da onunla paylaşmaya başlayacaksınız. Bunu şöyle düşünün siz Bayan X'in yalancı olduğunu düşünüyorsanız ve yalancı olduğunu ifade ediyorsanız onunla kurduğunuz bağ yalan enerjisi ile ilgili olacaktır. Bu durumda Bayan X gerçekten yalancı bile olsa onun bu özelliği ile bağ kurduğunuz için aranızda oluşan enerji alışverişi gereği ondan kendinize yalan enerjisi transfer edeceksiniz. Yani onun bu özelliğine odaklanarak onun sahip olduğu bu enerjiye kendinizi rezone etmiş olacaksınız. Bu da hayatınızı iki şekilde etkileyecektir ya yalan söyleme huyunuz artacaktır ya da yalancı insanlar karşınıza daha fazla çıkacaktır. Her durumda Bayan X e ait olan bir enerjiyi onunla paylaştınız demektir. Bu durumda enerjinin doğası gereği sizden de ona enerji akışı olacaktır. O size yalan enerjisini verirken siz de ona kendi enerjinizden vereceksiniz. Aldığınız olumsuz enerji sizin kendi enerjinizi düşürerek enerji kaybına yol açarken, bir de enerji verdiğiniz için enerji kaybınız daha da fazla olacaktır. Bu nedenle dedikodu yapmak gerçekten çok ciddi enerji kaybetmenize yol açacaktır. Dikkat ederseniz haklı olup olmadığınız bu süreçte hiç önemli değildir.

Bunların dışında enerji kaybetmemize yol açan başka şeyleri de madde madde yazmak istiyorum.

- Aşırı uykusuzluk
- Çok fazla yemek yemek
- Gürültü kirliliği
- Sigara,alkol, uyuşturucu kullanımı
- Havasız ve kirli ortamlarda uzun zaman bulunmak
- Enerjisi çok düşük ve olumsuz insanlarla uzun zaman birlikte olmak (enerji vampiri olmasalar bile bu kişilerin aurası bizi olumsuz etkiler)
- Stres

Yaşam enerjinizi yükseltmek ve olumlu hale getirmek için neler yapabilirsiniz?

Öncelikle reiki ile çalışabilirsiniz. Reiki pozitif bir enerji tekniğidir, öğrenmesi ve uygulanması çok kolaydır. Eğer öğrenme imkanınız varsa kolay ve hızlı bir şekilde yaşam enerjinizin yükselmesini reiki ile sağlayabilirsiniz. Ancak reiki öğrenmek uyumlama gerektirdiği için buna imkan bulamayanlar için de kendi kendine uygulayabilecekleri teknikler vardır.

Bu tekniklerden en etkili olanı meditasyon yapmaktır. Meditasyon kendi kendinize üzerine pratik yaparak öğrenebileceğiniz bir tekniktir ve aynı zamanda çok da etkilidir. Yaşam enerjinizi yükseltmek için vereceğim enerji meditasyonunu 21 gün boyunca her gün yapmanızı öneririm.

POZİTİF ENERJİYİ ARTTIRMA MEDİTASYONU

Önce meditasyon pozisyonunuzu alın.Eğer yapabiliyorsanız lotus oturuşu buna çok uygundur. Ancak yeni deneyim kazananlar genelde bu pozisyonu tam olarak başaramazlar. Yere bağdaş kurup oturmak sizin için daha kolay olabilir. Ancak omurganız mutlaka dik olmalıdır ve kesinlikle rahat bir durumda olmalısınız. Meditasyon esnasında vücudunuzda oluşacak bir rahatsızlık meditasyondan istediğini etkiyi almanızı zorlaştıracaktır. Eğer yere oturmak zor geliyorsa bunu bir sandalye üzerinde de yapabilirsiniz. Ancak kesinlikle yatağa yada yere uzanmayın. Bu gevşeme için uygun bir pozisyon olabilir ancak meditasyon için kesinlikle uygun değildir.

Şimdi derin nefesler almaya başlayın. Nefes alırken önce diyaframınız sonra göğsünüzün alt kısmı, daha sonra orta kısmı ve en son üst kısmı hava ile dolmalı. Nefesleriniz yavaş ve derin olmalı. Kafanızdan tüm düşünceleri uzaklaştırın ve sadece nefesinize konsantre olun. Eğer aklınıza farklı bir düşünce gelirse onu sadece izleyin. Bırakın beyninizden akıp gitsin siz nefesinize konsantre olmaya devam edin. Bu şekilde 1'den 10'a kadar nefes alın ve verin. Bu sırada gevşediğinizi ve tamamen rahatladığınız imgeleyin. Vücudunuzdaki tüm kaslar gevşesin ve hiç bir gerilim kalmasın. Kendinizi tamamen rahat bırakmanız ve gevşemeniz çok önemlidir. Ayrıca nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermenizde bir diğer önemli noktadır. Kesinlikle nefes alıp verirken ağzınızı kullanmayın.

3-5 dakika kadar nefesinize odaklanın ve bu sırada tamamen gevşeyin. Tamamen rahatladığınızı hissedince nefesinizi alırken havanın parlak sarı renkte ciğerlerinize dolduğunu ve tüm bedeninizi doldurduğunu imgeleyin. Nefesinizi sakince burnunuzdan verirken ise havanın siyah bir şekilde içinizden çıktığını görün.

Sakin ve rahat bir şekilde içinize sarı renkte havayı çekip siyah renkte nefesi dışarı vermeye devam edin. Çıkan siyah nefesin içinizdeki gerginlikler

ve olumsuz enerjiler olduğunu hissedin. Bir süre sonra siyah rengin açılmaya başladığını ve griye döndüğünü görün. İçinize parlak pırıl pırıl yaşam enerjisini alıyor ve dışarı negatif enerjileri veriyorsunuz. İçinizdeki negatifler temizlendikçe ise çıkan havanın rengi düzeliyor. En son aşamada artık içinizden de parlak sarı havanın çıktığını imgeleyin. Birkaç kere olumlu enerjileri nefesinizle içinize çekin ve dışarı verin. Daha sonra hazır olunca meditasyonu bitirebilirsiniz.

Bu meditasyonun kaç dakika süreceği sizinle ilgilidir bazı insanlar 10-15 dakikada tamamen arındıklarını ve pozitif enerjiyle dolduklarını söylerler. Bazılarının ise negatif enerjilerden arınmak için 1 saat meditasyon yaptıkları olmuştur. En iyisi deneyip kendinizin görmesidir. Meditasyonunuzu istediğiniz her zaman yapabilirsiniz.

BÖLÜM 16

EKLER

Bu bölüme blogumda yayınladığım ve çok faydalı olduğuna inandığım bazı yazılarımı ve çeşitli konularda olumlama – niyet örneklerini eklemek istedim. Özellikle olumlamaları oldukça geniş bir alanda verdim ki ihtiyacınıza uygun olanlarla çalışmalarınızı yapın.

KÜÇÜK DEĞİŞİMLER BÜYÜK DEĞİŞİMLERİ GETİRİR

Yaşamımızda önemli değişimler yapmak istiyorsak ancak bunu nasıl yapabileceğimizi bilmiyorsak ilk adım küçük değişimlerin büyük değişimlere yol açtığı ilkesini anlamak olmalıdır.

İnsan yaşamı genelde alışkanlıkların zinciri altında geçer. Her gün aynı saatlerde kalkarız, aynı şeyleri yaparız, aynı saatlerde yemek yeriz, aynı insanları görürüz, aynı yollardan geçeriz, aynı dizileri seyrederiz ve aynı saatlerde yatarız. Bazen değişiklik olsun diye birşeyler yaparız ama aslında yaptıklarımız yine hep aynı şeylerdir.

Oysa yaşamımızda küçücük bir şeyleri değiştirerek çok önemli şeylerin değişimini sağlayabiliriz. Bir anda büyük bir değişim yapmak kolay değildir ama ufak şeyleri değiştirmek her zaman çok daha kolaydır. Yogi Bhajan sadece yediklerinizi ve giydiklerinizi değiştirerek tüm yaşamınızı değiştirebilirsiniz der. Gerçekten de sadece yediklerimizi ve giydiklerimizi değiştirmek yaşamımızda kelebek etkisi oluşturacaktır.

Bugünden itibaren yaşamınızda küçük bazı değişiklikler yapmaya başlayın.Her sabah 7'de kalkıyorsanız bu sabah saat 6'da kalkın. Her gün kahvaltıda ne yiyorsanız bir tarafa bırakın ve bugün meyve,kuruyemiş yada başka birşeyleri yemeyi deneyin. Dolabınızda sadece koyu renklerde giysiler mi var? Bugün kendinize canlı sarı,turuncu yada mor renkte bir gömlek alın. Dışarı çıkarken hiç sevmediğiniz komşunuza içten bir şekilde gülümseyin, hatırını sorun, yada bakkalla sohbet edin. İş yerinize kocaman bir gülümsemeyle girin yada iş arkadaşlarınızı şaşırtacak bir şeyler yapın. Bu akşam eşinize uzun zamandan beri davranmadığınız şekilde davranın, çocuklarınızla oyun oynayın, gece yarısına kadar dans edin. Seçenekleriniz o kadar çok ki...

Sadece küçük değişimler yapın. Evin eşyalarını yenileyemiyorsanız yerlerini değiştirin, uzun zamandır kullanmadığınız şeyleri evden atın, sabah koşusuna çıkın. Yapabileceğiniz bir çok şey var. Ama bunlar yeni bir şeyler olsun, yaşamınızda küçük de olsa yeni bir şeyler yapın. Her gün küçük bir şeyleri değiştirerek bir gün yaşamınızın tamamen değiştiğini göreceksiniz. Yapbileceğiniz küçük değişimler yaşamınızda bir domino etkisi ile önemli değişimleri oluşturacaktır. Denemekle bir şey kaybetmezsiniz, sadece kendinize biraz zaman verin ve yaşamınızı değiştirmek için kollarınızı sıvayın.

GERÇEKTEN ÖZGÜR BİR YAŞAM SÜRDÜRMEK

Hepimizin yaşamında kısıtlayıcı bazı şartlar vardır ve bunlar son derece olağandır. Sabah keyifsiz kalkarsınız ve o gün canınız işe gitmek hatta yataktan kalkmak bile istemez. Ancak sorumluluklarınız vardır ve kendinizi zorlayarak kalkar işinize gidersiniz. İçinizden o gün açık havada olmak geliyorsa ancak siz işe gitmek zorundaysanız bu noktada özgürlüğünüzden feragat etmişsiniz gibi görünebilir. Ancak gerçek sınırlanma sorumluluklarımızla ilgili değildir. Bir aileye sahip olmak, hayatınızı idame ettirecek kadar para kazanmak, toplumsal ilişkiler kurmak, belli bir düzen içinde yürütülmesi gereken şeylerdir. Bu düzeni sağlamak içinde isteklerimizi ertelemek hatta bazen onlardan vazgeçmek zorunda kalabiliriz. Özgürlüğün kaybedildiği nokta sorumluluklarımızın yerine getirilme noktası değil gerçekten istemediğimiz şeyleri, istediğimizi sandığımız noktadır. Gerçek kimliğimizi tanımamak, kendimizden kaçmak, sürekli dış uyanlara bağımlı hale gelmek ve bize öğretilenleri kendi inançlarımız gibi kabul etmek bizi gerçek bir tutsak haline getirir.

Benim ailemde yemek yendikten sonra hemen sofra toplanır hatta sofradan kalkan kendi tabağını da alır ve tezgaha koyar. Yemek sonları seramonilerimiz yoktur yemek hızlı yenir, sofra toplanır ve bulaşıklar hemen

yıkanır. Bu annemin kurduğu bir aile düzenidir ve ailemizin yemek alışkanlığıdır. Oysa eşimin ailesinde yemekten sonra mutfakta oturma ve sofrada sohbet etme alışkanlığı vardır. Kayınvalideme gidince yemekten sonra sofrada sohbet etmek, çay içmek bana her zaman çok keyif vermiştir. Ancak ilk evlendiğimiz zamanlarda yemek yer yemez sanki kurulu robot gibi hemen eşimin elinden tabağı alıp mutfağa koşuyordum. Bundan eşim de şikayetçiydi ben de ama o sofra toplanmadan kendimi rahat hissedemiyordum. Sonra kendimle çalışırken fark ettim ki bu ben değilim, bu benim istediğim şey değil. Sadece içimdeki annem o anda bana emrediyor “hemen kaldır sofrayı” diye. Yanımda olmasa da içimde ve kurduğu program işliyor. İşte size tutsalıklık hem de gerçek bir tutsaklık....

Gerçek kimliğime göre değil bana öğretilen şeylere göre yaşıyordum hayatımı ve içimdeki annemim, babamın, öğretmenlerimin kısacası otorite konumundaki insanların emirlerini hala yerine getiriyordum. Sonra anladım ki özgürleşmem gerekli, önce gerçekten ne istediğimi anlamam sonra da kendi seçimlerime göre yaşamam gerekli. Hayatımda bir süre bu konuya odaklandım ve günlerce düşündüm gerçek ben kim, neyi seviyor, ne istiyor?

Eğer başka bir ailede doğsaydım başka bir eğitim alsaydım, başka bir toplumda yaşasaydım yine neler kesinlikle kişiliğimde olurdu? Bunları bir liste haline getirdim ve bu benim öz kişiliğim dedim. Daha sonra herhangi bir şey yapmak isteyince kendime sordum bunu gerçekten ben mi istiyorum yada bu gerçekten benim inancım mı, yoksa bana ait olmayan bir istek veya inanç içinde miyim?

Bu çalışma özgürleşmem için çok faydalı oldu ve anladım ki "Gerçek özgürlük insanın içindedir, dışınızdaki sadece yapabilme yeteneğidir özgürlük değil. "

Size önerim annenizi ve babanızı dikkatle inceleyin. Onların kişilik özelliklerine ve alışkanlıklarına objektif bir gözle bakın. Sonra kendinize dönün ve hangi yönlerinizi ailenizden aldığınızı inceleyin. Alışkanlıklarınıza ve inançlarınıza özel bir dikkat gösterin. Bulabildiğiniz her şeyi not edin ve sonra listeniz hazırlanınca hangi konularda tutsak olduğunuzu daha iyi görecek ve bunları değiştirmek için çalışabileceksiniz.

DÜŞÜNCENİZİ DEĞİŞTİRİN HAYATINIZ DEĞİŞECEK

Size biraz kuantum anlatabilirim, düşüncenin gerçekliğinizi nasıl değiştirdiği ile ilgili bilimsel şeyler söyleyebilirim.

Diyebilirim ki...

Foton kütlesiz bir enerjidir ve her kütlesiz enerji kütlesi olan enerji formunu değiştirir. Yani her düşünceniz kütlesiz bir enerji formudur, madde ise kütlesi olan bir enerji formudur. Düşünceniz, maddeyi, dış dünyayı etkiler değiştirir. (bakınız; Max Planck, kuantum fiziğinin temellerini atan bilim adamı)

Ve yine diyebilirim ki...

Sizin gözleminiz, dış dünyayı ve maddeyi etkiler. Siz gözlemlemediğiniz zaman herşey olasıklar halinde vardır ve sonsuz sayıda olasılık mevcuttur. Siz gözlem yaptığınız zaman ise, gözlemlediğiniz şeyi parça durumuna dönüştürsünüz ve artık tek bir olasılık gerçekleşmiştir (bakınız çift yarık deneyi, Thomas Young)

Arkasında da ekleyebilirim.....

Evrende herşey bütündür, Hiçbir şey yerel değildir,parçacıklar zaman ve mekanın ötesinde kopmaz bir şekilde birbirine bağlıdır. Sen aslında tüm olasılıklarla bağlantılısın, hiç bir şey senin dışında değil (Bakınız Bell Teorisi, Nonlokalite)

Daha bir çok şey söyleyebilirim ama bunları bir tarafa bırakın, hatta unutun gitsin. Ben bilimsel konulara girmeden, bir düşünce insanın hayatını nasıl değiştirebilir bunu çok daha sade bir dille anlatacağım. Aslında hepinizin bildiği bir şeyi yeniden hatırlatacağım diyelim...

OLASILIK 1

Genç kadın sabah gözlerini ilk açtığı an, derin bir nefes aldıve içinden "Çok korkuyorum ya başaramazsan, ne olur bir aksilik olmasın, herşey harika gitsin dedi" İçinde gerilim ve korku vardı. Yeterince hazırlandığını düşünüyordu ama yine de korktuğu bazı noktalar vardı, gerilimini yatıştırması ve rahat görünmesi gerekliydi. 6 aydır bu proje için çalışıyordu ve eğer kabul edilirse hem terfi edecek, hem maaşı artacak hem de emeklerinin karşılığını fazlasıyla alacaktı. Hayallerini çoktan kurmuştu bile, yeni bir odası olacaktı, taksitle araba alacaktı, evdeki bazı eşyaları yenilecekti. Ayrıca bu kadar senedir çalışmasına rağmen hak ettiği yerde olmadığını görüyordu, sadece takdir edilmesi bile onu çok mutlu edecekti. Bugün büyük gündü ve müdürlerin olacağı toplantıda sunumunu yapacaktı. Herşeyi düşünmüştü, her ayrıntıyı planlamıştı. Sadece küçük bir kaç sorun olabilirdi ama onların da olmaması gerekliydi. Bu kadar emekten sonra bu proje hayata geçmeliydi. Yataktan kalktı, hızlı bir şekilde hazırlandı. Yeni aldığı takım elbisesini giydi, saçlarını ve makyajını özenle yaptı. Midesinde büyük bir gerilim vardı, fazla bir şey yemeden hemen evden çıktı. Yol boyunca kalbinin çarpıntısı daha da arttı. Endişeli görünmek istemiyor ve içinden sürekli kendisine rahat olmalıyım, hata yapmamalıyım diye tekrar ediyordu..... Toplantı saati gelmişti,

masada müdürler ve yetkililer sıralanmıştı ve heyecanla sunumu için ayağa kalktı. Korkusu ve heyecanı daha da artmıştı, hatta bir ara dizlerinin titrediğini fark etti ama bunu başkalarının görmediğine emindi. Ses tonunu ayarladı ve sunuma başladı, sunumu yarılamıştı ve heyecanı biraz geçmişti ama hala bir aksilikten korkuyor ve bir an önce şu işi hayırlısıyla tamamlasam diyordu. Tam o anda müdür sözünü kesti ve bir şey sormak istiyorum dedi. Buyurun efendim diye yanıt verdi genç kadın. " Şu ana kadar herşey iyi görünüyor ama bazı varsayımlarınız var, bunlarda netlik göremedim. Eğer projenizdeki bu varsayımlar düşündüğünüz gibi olmazsa bu durumda ne yapacaksınız? O anda kıpkırmızı oldu genç kadın. Kalbi yerinden çıkacak gibi çarptı, ellerinin titremesine engel olmaya çalıştı. Sesi de kısılmıştı sanki, zorla projenin bu haliyle yürümesi için elimden geleni yapacağım efendim dedi, bu varsayımlar istatistiki sonuçlara dayanmaktadır ve proje planladığımız gibi olacaktır dedi.

Müdürün yüzüne baktı tatmin olup olmadığını anlamak için, ama durum iç açıcı görünmüyordu. Zorla sunumunu tamamladı. İçinden sürekli daha iyi bir şeyler söyleyebilirdim diye tekrar ediyordu ve toplantı bittiği zaman, müdürü " Teşekkür ederim, ama bence bu proje ile biraz daha çalışın, hala eksik yönleri var dedi" Bunun anlamı şuydu, projeniz reddedilmiştir....

Gülümsemeye çalıştı, odasına gitti, gözlerinden yaşlar boşaldı ve içinden sürekli " Neden ben, neden hiç bir şey istediğim gibi olmuyor, neden hiç bir şeyi beceremiyorum" diye düşünerek akan burnunu sildi....

OLASILIK 2

Genç kadın sabah gözlerini ilk açtığında heyecanla gülümsedi ve bugün hayatımın en özel günü, bugün tüm hayatım değişecek, sonunda hak ettiğim başarıya, takdire ve paraya kavuşacağım diye düşündü. Yataktan kalkarken içi içine sığmıyordu, heyecanlıydı ama bundan bile zevk alıyordu. Bir an aklına ya bir aksilik olursa düşüncesi geldi. Hemen derin bir nefes aldı ve herşey çok güzel olacak, harika bir gün beni bekliyor, herkes beni tebrik edecek, başarımı kutlayacak, bugün olabilecek tek aksilik çorabımın kaçmasıdır, onun için de yedek çorap aldım diyerek gülümsedi. Kahvaltısını yaparken, neşeli müzikler dinledi, alacağı arabanın modeline karar vermeye çalıştı ve maaşına ne kadar zam geleceği üzerinde fikirler yürüttü. Giyinirken ve makyajını yaparken neşesi daha da artmıştı, sonunda büyük gün geldi, çok heyecanlıyım bunu anlamasalar iyi olur diye düşündü. Sonra rahatladı ve benim yerime kim olsa heyecanlı olur, ne yapalım anlarlarsa da eminim hoş görürler dedi. Şirketine vardı, arkadaşları ile selamlaştı, hal hatır sordu, heyecanlı mısın diyen arkadaşına kesinlikle evet ama bu güzel bir heyecan o yüzden mutluyum dedi..... Toplantı saati gelmişti, masada müdürler ve yetkililer sıralanmıştı ve sunum için ayağa kalktı. Midesinde bir kasılma hisseti ama kendisini hemen rahatlattı. Sunumu gayet güzel yapıyordu ki sunumun

ortasında müdür sözünü kesti ve bir şey sormak istiyorum dedi. Buyurun efendim diye yanıt verdi genç kadın. " Şu ana kadar herşey iyi görünüyor ama bazı varsayımlarınız var, ben bunlarda netlik göremedim. Eğer projenizdeki bu varsayımlar düşündüğünüz gibi olmazsa bu durumda ne yapacaksınız? diye sordu. Rahat bir nefes aldı, gülümsedi ve " Çok değerli ekip arkadaşlarım ve sizin gibi harika bir müdürüm var, ben sizlerin desteğini her zaman yanımda hissediyorum ve bu nedenle oluşabilecek her soruna çözüm bulacağımıza inanıyorum. Varsayımları istatistiklere göre yaptım ama bu çok önemli değil, her zaman istatistiksel hatalar olabilir. Ben bu projeye tüm tüm kalbimle inanıyorum, güveniyorum, başarılı olacağımı biliyorum ve bu konuda tüm sorumluluğu üzerime alıyorum. Ayrıca size ve arkadaşlarıma çok güvendiğimi de söylemiş miydim diyerek gülümsedi. Tüm yöneticiler onunla birlikte güldü, arka arkaya espriler yapıldı. Toplantı odasında hava tamamen değişmişti. Sunumun bundan sonrasında bir sorun olmadı ve sunum tamamlandığı zaman müdür, genç kadının elini sıktı ve gülümseyerek siz yine de bana çok güvenmeyin ama benim size olan güvenimi de boşa çıkartmayın dedi....

Odasına adeta uçarak gitti, arkadaşlarına projenin kabul edildiğini söylediği zaman herkes onu alkışlıyordu ve bu tam hayal ettiği gibi bir görüntüydü. İşte başardım, böyle olacağını biliyordum, emindim ve başardım. Allah'ım sana şükürler olsun, ben ne şanslı bir insanım, ay ben çok mutluyum, akşam bunu kutlamam lazım düşünceleri arasında yaşadığı anın tadını çıkartıyordu....

Aynı olay iki farklı olasılık, bulun bakalım arasındaki fark nedir? Eminim hepiniz farkı gördünüz... Tek fark genç kadının düşünceleri....

Şimdi kendinize bir iyilik yapın, düşüncelerinizi değiştirin ve tüm hayatınızın nasıl değiştiğini görün. Evrendeki olasılıklar sizin seçiminizle şekilleniyor. Daha sağlıklı, daha mutlu, daha uyumlu, dengede ve huzurlu olmayı seçin. Bolluk ve bereket içinde yaşamayı seçin. Başarılı olmayı ve gerçek potansiyelinizi kullanmayı seçin. Uyumlu ve sevgi dolu ilişkiler yaşamayı seçin. Daha sonra düşüncelerinizi, seçimlerinizle uyumlu hale getirin. Pozitif ve rahat bir zihin durumunda olun ve bunu her koşulda koruyun. Bir şeyler istediğiniz gibi gitmezse de bunun da bir hayrı olduğunu, kötü görünen şeylerin size gelecek çok iyi şeylerin kapısını açtığını, hayatınıza daha iyi şeylerin gelmesi için bu sürecin yaşanması gerektiğini ya da bu sürecin büyümeniz ve olgunlaşmanız için gerekli olduğunu düşünün. Olumlu zihin durumunuzu korumaya devam edin.

Şimdi size kuantumsal olarak, düşüncelerinizin hayatınızı nasıl etkilediğini daha detaylı anlatabilirim. Ama yapmayacağım , eminim siz yeteri kadar anladınız.

Şükürler olsun!

- Allah'ım ben milyonlarca olasılıktan sadece bir tanesiydim. Beni sen seçtin, sen istedin, sen yarattın. Senin tarafından istendiğim ve seçildiğim şükürler olsun!

- Hayatım boyunca yolda yürürken değnek kullanmamam için bana gözler verdin. Biri adımı söyleyince duyabilmem için kulaklar verdin. Çiçeklerin kokusunu alabilmem için bana bir burun ve sevdiklerime dokunabilmem için eller verdin. Düşündüm de ne kadar çok şey verdin …Hepsini benim için, karşılık beklemeden yaptın. Bana verdiğin herşey için sana şükürler olsun.

- Hiç bir zaman yürüyememiş, okula gidememiş, arkadaşlıklar kuramamış, hatta anne bile diyememiş bebeklerin olduğu bir dünyada, sen bana bütün bunları ve çok daha fazlasını yaşattın. Yaşadığım milyonlarca güzel deneyim için sana milyonlarca kere şükürler olsun.

- Kötü günlerim, hastalıklarım, parasız kaldığım zamanlarım ve işin içinden çıkamadığım sıkıntılı anlarım da oldu bu dünyada .Ama senin hep yanımda olduğunu ve bana her zaman yardım ettiğini kalbimde hissetmemi sağladın. En yalnız olduğum zamanlarda bile yanımda olduğun için şükürler olsun.

Uzun şükür listemin ilk 4 maddesini sizinle de paylaşmak istedim. Bu listeyi hazırlarken ilk maddeleri ağlayarak yazmıştım ve ne zaman kendimi kötü hissetsem bunları tekrar okur ve hemen iyi hissetmeye başlarım. Umarım sizlere de bana geldiği kadar iyi gelir.

BÖLÜM 19

SEÇİM – OLUMLAMA VE NİYETLER

GÜNLÜK SEÇİMLERİM

Bugün sağlıklı olmayı ve sağlığımı korumayı seçiyorum.
Bugün mutlu olmayı ve insanları mutlu etmeyi seçiyorum.
Bugün harika bir gün yaşamayı seçiyorum.
Bugün kendimi sevmeyi ve kendime güvenmeyi seçiyorum.

Bugün olumlu düşünmeyi ve olumlu konuşmayı seçiyorum.
Bugün dengede ve huzurlu bir gün geçirmeyi ve başka insanlara da huzur vermeyi seçiyorum.
Bugün doğru kararlar vermeyi ve doğru zamanda doğru yerlerde olmayı seçiyorum.
Bugün gerçek gücümü görmeyi ve gücümü doğru olarak kullanmayı seçiyorum.
Bugün sahip olduklarım için şükretmeyi seçiyorum.
Bugün kendimi, başkalarını ve geçmişimi affetmeyi seçiyorum.
Bugün şanslı olmayı ve şansımı farketmeyi seçiyorum.
Bugün değişimi kabul etmeyi ve hayrıma olan değişime izin vermeyi seçiyorum.
Bugün refah içinde yaşamayı ve zenginleşmeyi seçiyorum.
Bugün başkalarını zenginleştirmeyi seçiyorum.
Bugün yeni fırsatları hayatıma kabul etmeyi seçiyorum.
Bugün bir mucize olduğumu görmeyi ve anlamayı seçiyorum.
Bugün varoluşumu kutlamayı ve hayattan zevk almayı seçiyorum.

OLUMLAMALAR

BOLLUK – BEREKET

- Ben refah içinde yaşamayı hak ediyorum.
- Zenginliğim her gün daha da artıyor ve ben zenginliğin tadını çıkartıyorum.
- Parayı seviyorum ve parayı iyi şeyler için kullanıyorum.
- Para bana bol bol ve kolaylıkla geliyor.
- Maddi ve manevi zenginliğim her geçen gün artıyor.
- Para bana bildiğim ve bilmediğim yollardan bol bol geliyor.
- Evrenden bana gelen bolluk ve bereketi sevgiyle kabul ediyorum.
- Paramı doğru değerlendiriyorum.
- Düzenli ve bol miktarda para bana kolaylıkla geliyor.
- Para bir enerjidir ve ben parayı kabul ediyorum.
- Refah içinde yaşadığım için şükrediyorum.

ŞANS

- Ben çok şanslı bir insanım.
- Şansım her geçen gün daha da artıyor.
- Şansım her durumda bana yardım ediyor.

- Şans enerjisi tüm hayatımı kuşatıyor.
- Bugün şansımın her zamankinden daha açık olduğunu hissediyorum.
- Bana şans getirecek insanlar hayatıma giriyor.
- Çok şanslı bir insan olduğum için şükrediyorum.

MUTLULUK

- Kendimi seviyorum ve olduğum gibi kabul ediyorum.
- Ben mutlu olmayı hak ediyorum.
- Bugün beni mutlu edecek olaylar yaşamayı seçiyorum.
- Ben ışık saçan, sevgi dolu ve mutluluk üreten bir insanım.
- Yaşadığım anın tadını çıkartıyor ve kalbimi mutluluğa açıyorum.
- Her gün hayatımdaki her şey iyiye gittiği için mutluyum.
- Hayat mutlu olmam için bana hep iyi şeyler sunuyor.
- Mutlu olmak benim en doğal halimdir.
- Beni mutlu edecek haberler alıyor ve sözler duyuyorum.
- Mutlu olduğum için şükrediyorum.

BAŞARI

- Hayatımın her alanında başarılıyım.
- Ben başarılı olmayı hak ediyorum.
- Kendi başarılarımı görüyor ve takdir ediyorum.
- Amaçlarıma kolaylıkla ve hızla ulaşıyorum.
- Ben büyük başarılar kazanmayı hak ediyorum.
- Doğru düşünüyor, doğru kararlar veriyor ve doğru seçimler yapıyorum.
- Doğru zamanda doğru yerde olmayı başarıyorum.
- Çalışmalarımın maddi ve manevi karşılığını fazlasıyla alıyorum.
- Yaptığım işten zevk alıyorum ve işimde çok başarılıyım.
- Her açıdan başarılı bir hayatım var.
- Her yerde karşıma yeni fırsatlar ve harika olanaklar çıkıyor.
- Başarılı bir insan olduğum için şükrediyorum.

NEGATİF ENERJİLERDEN KORUNMA

- Tamamen güvendeyim ve korunuyorum.
- Sadece pozitif enerjiler bana yaklaşabiliyor.

- Korunma kalkanına sahibim ve her durumda kalkanım çok güçlü.
- Bana uygun olmayan her enerjiye kendimi kapatıyorum.
- Kendimi sevgi ve ışıkla kuşatıyorum.
- Temizleniyorum, arınıyorum ve pozitif enerjilerle doluyorum.
- Güvende olduğum ve güçlü bir korunma alanına sahip olduğum için şükrediyorum.

KENDİNİ AFFETMEK

- Kendimi seviyorum ve kendimi tamamen affediyorum.
- Kendimi affetmek beni arındırıyor ve güçlendiriyor.
- Ben şimdi yeni bir insanım ve geçmişimin arınmasına izin veriyorum.
- Kendimi hemen şimdi tamamen affediyorum ve hayatımda yeni bir başlangıç yapıyorum.
- Kendimi herşey için affediyor ve kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.
-

BAŞKASINI AFFETMEK

- ….. ile tüm geçmiş deneyimlerimizi arındırıyorum ve ….. yı tamamen affediyorum.
- ….... yı sevgiyle hayatımdan gönderiyor ve özgür olmasına izin veriyorum.
- Geçmişimdeki herkesi tek tek affediyorum. Başkalarını affettikçe rahatladığımı ve özgürleşiyorum.

OLUMLU DÜŞÜNME YETENEĞİNİ GELİŞTİRMEK

- Olumlu düşünme yeteneğim her geçen gün gelişiyor.
- Olumlu düşünme yeteneğim iyi ve güzel şeyleri hayatıma çekmemi sağlıyor.
- Zihnim sadece olumlu düşüncelere odaklanıyor.
- Olumlu düşüncelere ve duygulara sahip bir insanım.
- Benim için iyi ve hayırlı düşünceler üretiyorum.
- Olumlu düşünme yeteneğine sahip olduğum için şükrediyorum.

KENDİNE GÜVENMEK

- Kendime olan güvenim her geçen gün daha da artıyor.

- Kendi seçimlerimi kendim yapıyor ve kendi kararlarımı kendim veriyorum.
- Kendimi ve isteklerimi kolaylıkla ifade edebiliyorum.
- Gerçek gücümü biliyor ve gerektiği zaman etkili olarak kullanıyorum.
- Kendime yeterince güvendiğim için şükrediyorum.

YAŞAM AMACINI BULMAK

- Yaşamda kim olduğumu ve ne istediğimi çok iyi biliyorum.
- Mutlulukla ve sevgiyle hayatta yol alıyorum.
- Hayat beni harika bir yere götürüyor ve ben bu yolculuğun tadını çıkartıyorum.
- Hayatta almam gereken dersleri sevgiyle ve nezaketle alıyorum
- Hayatla birlikte hareket ediyorum ve akışa uyuyorum.
- Hayatta yapmam gereken iyi şeyleri yapabilmem için destekleniyorum.

KENDİNE DEĞER VERMEK

- Ben çok değerli bir insanım.
- Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve ben olduğum gibi çok değerliyim.
- Ben her zaman insanlardan değer görüyorum.
- Her an kendi değerimi daha güçlü olarak fark ediyorum.
- İnsanların bana değer vermesini olağan kabul ediyorum.

YAŞAM ENERJİNİZİ ARTTIRMAK

- Yüksek bir yaşam enerjisine sahibim.
- Yapmak istediğim herşeyi yapabilecek enerjiye sahibim.
- Dinamik, canlı ve enerjik bir yapım var.
- Her sabah enerjik ve canlı bir şekilde uyanıyorum.
- Hayatıma iyilikler ve güzellikler getirecek enerjileri kabul ediyorum.

SAĞLIK

- Mükemmel bir sağlığa sahibim ve her gün her açıdan daha iyi oluyorum.
- Bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak tamamen sağlıklıyım ve dengeliyim.

- Bedenim her gün daha da güçleniyor ve sağlıklı hale geliyor.
- Sağlıklı olmamı sağlayacak yeni ve güçlü inançları kolaylıkla kazanıyorum.
- Bedenim hızla kendini yeniliyor ve hemen şimdi en sağlıklı durumuna geliyor.
- Bana sağlık verecek ve sağlığımı güçlendirecek seçimler yapıyorum.
- Kendimi harika hissediyorum, sağlıklıyım, güçlüyüm ve güvendeyim.
- Sağlıklı olduğum ve kendimi çok iyi hissettiğim için şükrediyorum.

ÇEŞİTLİ OLUMLAMALAR

- Sahip olduğum herşey için şükrediyor ve bana gelen iyi şeyleri sevgiyle kabul ediyorum.
- Kendimi onaylıyorum ve her durumda yeterli bir insan olduğumu kabul ediyorum.
- Kendime, hayata ve geleceğe güveniyorum.
- Hayattan keyif almayı ve mutlu olmayı seçiyorum.
- Hayatımda herşey olması gerektiği gibi mükemmel bir şekilde oluyor.
- Bilmem gereken herşeyi kolaylıkla ve hızlı bir şekilde öğreniyorum.
- Zamanı verimli kullanıyorum ve tüm işlerimi zamanında tamamlıyorum.
- Kalıcı ve sağlam adımlar atarak harika bir geleceğe yol alıyorum.
- İnsanların beni sadece olumlu olarak etkilemelerine izin veriyorum.
- Tüm işlerimde başarılı olmam için evren beni destekliyor.
- Kalbimi sevgiye açıyorum ve sevginin hayatıma girmesine izin veriyorum.
- Sezgilerim güçleniyor ve yüksek benliğimle bağlantım artıyor.
- Hayatımdaki herkesle uyumlu, sevgi dolu ve olumlu ilişkilere sahibim.
- Gelişmek, ilerlemek ve zenginleşmek için hazırım.
- Bugün hayatıma refah getirecek seçimler yapıyor ve tüm seçimlerimin gerçekleşmesine izin veriyorum.
- Ben başarılı, güçlü ve üretken bir insanım.
- Sevgi enerjisi ile kendimi arındırıyorum ve güçlendiriyorum.
- Ben iradeli, kararlı ve ne istediğini bilen bir insanım
- Karşıma harika fırsatlar çıkıyor ve hepsini en iyi şekilde değerlendiriyorum.
- Hayatımdaki herşey her gün daha da iyiye gidiyor.
- Hayatıma güzellikler getiren insanlarla birlikte olmanın tadını çıkartıyorum.
- Kendime bakıyorum ve çok güçlü birisini görüyorum.
- Pozitif enerjimle iyi ve güzel şeyleri hızla hayatıma çekiyorum.

- Hayatımdaki güzel şeyler hergün katlanarak artıyor.
- Sahip olduğum ve olacağım herşey için şükrediyorum.

NİYETLER

Aşağıdaki niyetlerden size uygun olanları seçebilir ve her gün odaklanarak 7-8 kere okuyabilirsiniz. Arka arkaya farklı niyetlerle çalışabilirsiniz. Niyet çalışmalarında 21 gün kuralı yoktur önemli olan kalpten, hissederek okumanızdır.

Hayatımın her alanında kolaylık ve güzellik talep ediyorum. Yaşamdan keyif alabileceğim deneyimlere kendimi açıyorum ve mutlu olmaya niyet ediyorum.

Kendimi bolluk ve berekete açıyorum. Bana gelen bütün iyi ve güzel şeyleri sevgiyle kabul ediyorum. Hemen şimdi refah ve zenginlik içinde yaşamaya niyet ediyorum.

Kendimi ve geçmişimi tamamen affediyorum. Geçmişimden tamamen özgürleşmeyi seçiyorum. Hemen şimdi daha sağlıklı, daha mutlu, daha keyifli ve daha zengin olmaya niyet ediyorum.

Ben büyük başarılar kazanmayı hak ediyorum. Her işimde başarılı olmayı, kendimi takdir etmeyi ve takdir edilmeyi seçiyorum.

Ben mutlu olmayı ve beni mutlu edecek bir insanla birlikte olmayı hak ediyorum. Hemen şimdi mutluluğumun katlanarak artmasını seçiyorum.

Amaçlarıma ulaşmam için beni engelleyen, beni kısıtlayan ve beni harekete geçmekten alıkoyan bütün olumsuz inançlarımı ve korkularımı hayatımdan uzaklaştırmaya niyet ediyorum. Bugün beni büyütecek, beni geliştirecek ve destekleyecek bir sürecin ilk adımını atıyorum ve cesaretle bu yolda yürümeyi, amaçlarımı gerçekleştirmeyi seçiyorum.

Tüm kararlarımı verirken aklımı, duygularımı ve sezgilerimi en yüksek seviyede kullanmaya niyet ediyorum. Aklımın, duygularımın ve sezgilerimin tam bir denge içinde bana rehbelik etmelerini seçiyorum.

Kendimi olduğum gibi kabul etmeyi ve sevmeyi seçiyorum. Ben harika bir varlığım ve zaten olduğum gibi mükemmelim. Kendi gerçek değerimi görmeye ve benim değerimi bilen insanlarla bir arada olmaya niyet ediyorum.

Bedenimdeki tüm hücrelerimin uyumlu çalışmasına ve tüm organlarımın sağlıklı olmasına niyet ediyorum. İdeal kilomda, yaşam enerjim yüksek ve çok sağlıklı bir insan olmayı seçiyorum. Sağlığım için şükrediyorum.

Yaşamda ne istediğimi biliyorum ve yaşam amaçlarımı gerçekleştirmek için gerekli güce sahip olmayı seçiyorum. Doğru zamanda, doğru yerde doğru şeyleri yapabilen bir insan olduğum için şükrediyorum.

İnsanlarla dengeli ve uyumlu ilişkileri kurmaya niyet ediyorum. Ben sağlıklı, sevgi dolu ve destekleyici dostlara sahip olmayı hak ediyorum. Şimdi hak ettiğim harika insanları sevgiyle yaşamıma davet ediyorum.

Hayatımı güzelleştirmeye ve güzellikler içinde yaşamaya niyet ediyorum. Kendi güzelliğimi görüyor ve takdir ediyorum. Çevremdeki tüm güzel şeyleri fark ediyor ve varlıkları için şükrediyorum.

Hayatımda olumlu değişimler yaşamayı seçiyorum. Değişim gerekli ve güvenli bir şeydi. Hayatıma refah, sevgi ve başarı getirecek tüm gerekli değişimlerin şimdi nazikçe gerçekleşmesini kabul ediyorum.

Sakin, huzurlu ve dengeli bir insan olmayı seçiyorum. Her zaman en doğru tepkileri, ölçülü bir şekilde veriyorum. İç dünyamda kendimle barış içinde olmaya ve dış çevremde insanlara huzur vermeye niyet ediyorum.

Karşıma harika fırsatların çıkmasına niyet ediyorum. Bu fırsatlardan en doğru olanları hemen fark etmeyi ve bunları en iyi şekilde değerlendirmeyi seçiyorum. Hayatın bana muhteşem olanaklar sunacağını biliyor ve bunlar için şükrediyorum.

Olumlu bir zihin yapısına sahip olmayı ve istediğim şeylere odaklanabilmeyi seçiyorum. Hayatımı sevgiyle ve zerafetle yaşıyorum. Neşeli, keyifli ve mutlu bir insan olduğum için şükrediyorum.

Hayatımın her alanında başarılı olmayı ve kendi başarılarımı takdir etmeyi seçiyorum. Ben büyük başarılar kazanmayı hak ediyorum. Hemen şimdi kendime yükselmek, parlamak ve büyük işler yapmak için izin veriyorum.

Zamanı verimli kullanmayı ve tüm işlerimi zamanında bitirmeyi seçiyorum. Kendime zaman ayırmayı ve kendi ihtiyaçlarımı önemsemeyi biliyorum. Hayatımı tam bir denge ve uyum içinde yaşamaya niyet ediyorum.

Ben parlak ve sıradışı bir zekaya sahibim. Zekamı en üst seviyede hem kendimin hem de bütünün faydasına kullanmayı seçiyorum. Üstün zihinsel yeteneklerim için tüm kalbimle şükrediyorum.

Yaşam amaçlarımı kolaylıkla belirlemeye ve bu amaçlarımı gerçekleştirmek için en doğru kararları vermeye niyet ediyorum. İletişim yeteneğimi, öğrenme kapasitemi, zekamı kullanma seviyemi olabilecek en yüksek noktaya getirmeyi seçiyorum. Benim için hayırlı yaşam amaçlarımın hemen şimdi gerçekleşmesine izin veriyorum.

SONSÖZ

Aslında bu kitaba kişisel blogumda yayınladığım bir çok yazımı eklemeyi düşündüm. Ancak daha sonra bir kaç tanesini seçip geri kalanların sadece blogumda kalmasına karar verdim. Diğer yazılarımı okumak için www.bernaozcandemir.com adresini ziyaret edebilirsiniz. Yine www.reikiturk.com dan çalışmalarımızı takip edebilirsiniz. www.astrorota.com adresinde ise günlük astrolojik enerjiler ve bunlara uygun çalışmalar yayınlıyoruz. Siteye ücretsiz üye olarak çalışmaları takip edebilirsiniz. Facebook sayfamızı ise https://www.facebook.com/reikiturkresmisayfasi adresinden takip edebilirsiniz.

Sevgilerimle

Berna Özcan Demir
2013

YASAL UYARILAR

Bu kitap 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu ile eser sahibi olarak Berna Özcan Demir adına tescil ettirilmiştir. Bu kitabın tamamının yada bir kısmının herhangi bir amaçla kullanılması durumunda 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu uyarınca gerekli yasal işlemler yapılacaktır. Bu kitap tamamen ücretsizdir ve para ile satılamaz. Kitap üzerinde herhangi bir değişiklik yapılmaksızın, eser sahibinin ismi korunarak, ücret istenmeden çoğaltılabilir veya dağıtılabilir.

Bu e- kitapta yer alan bilgiler, herhangi bir tıbbi tedavi, teşhis ya da öneri içermez. Sağlık sorunlarınızda doktorunuza başvurunuz. Kitaptaki bilgilerilerin kullanımı tamamen okuyucuya aittir. Yazar, bilgilerin kullanımından dolayı herhangi bir sorumlukluk kabul etmez.